

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ШАХТЁРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШАХТЁРСКАЯ ГИМНАЗИЯ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКОВОЙ РАБОТЫ
ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ
(5 лет обучения)

Составитель
Галя Ю.А.,
учитель физической культуры

РЕКОМЕНДОВАНО

решением педагогического совета

Протокол от «30» августа 2023г. № 1

Шахтёрск -2023

ВВЕДЕНИЕ

Система физического воспитания имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Нормативно-правовая база по внеурочной деятельности

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ

2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г. № 24480)

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»(Зарегистрирован Минюстом России 12.09.2022 № 70034).

5. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций по проведению цикла внеурочных занятий «Разговоры о важном»» от 15.08.2022 № 03–1190.

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74228).

7. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов.

8. Учебная программа для учреждений общего среднего образования с русским (белорусским) языком обучения «Физическая культура и здоровье. I–IV классы». – Минск: НИО, 2012.

9. Учебная программа для учреждений общего среднего образования с русским (белорусским) языком обучения «Физическая культура и здоровье. V–XI классы». – Минск: НИО, 2012.

10. Круцевич Т.Ю., Дятленко С.М., Турчик И.Х., Кравченко Н.С., Чешейко

С.М., Лакиза О.М., Деменков Д.В. Учебная программа по физической культуре для общеобразовательных учебных заведений 5–9 классы.

11. Учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. Просвещение, 2012.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Неотъемлемой частью развития и становления как личности в подростковом возрасте есть физическое воспитание школьников. Спортивные игры – одно из средств физического воспитания и развития личности. Одной из популярнейших спортивных массовых игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту является волейбол. Данная программа реализуется путем применения комплексного подхода к решению оздоровительных, образовательных, воспитательных, развивающих и прикладных задач, являясь действенным средством подготовки учащихся к сдаче нормативов комплекса Государственного физкультурно-спортивного комплекса «ГТО ДНР».

Занятия волейболом повышают мышечно-двигательные ощущения, улучшают зрительный и кинетический контроль за выполнением определенных движений, уменьшают накопление жировой ткани, развивают силу, ловкость, скорость движений, повышают дееспособность вегетативных органов. Усиленное снабжение всех тканей гормонами позволяет стимулировать обменные процессы организма, активность желез внутренней секреции. Существенные изменения происходят в сердечно-сосудистой системе: увеличивается объем сердца, ЧСС уменьшается, замедляется скорость кровообращения. Это свидетельствует о том, что сердечно-сосудистая система функционирует экономно. В процессе занятий дыхание замедляется, минутный объем дыхания постепенно снижается, увеличиваются показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентированию в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от учащихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается ощущение ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности, игра в волейбол является средством не только физического развития, но и активного отдыха.

Занятия волейболом приобщают детей к систематическим занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни, предупреждают асоциальное поведение, выполняют функцию прогнозируемого процесса духовно-нравственного развития ребёнка.

Программа подготовлена с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и минимальных требований к качеству подготовки учащихся общеобразовательных учреждений по физической культуре.

Организация и проведение учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях производится в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция Донецкой Народной Республики;
- Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании» (статья 72);
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04.04.2016 г. № 310;
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19.01.2015 г. № 8 «Об утверждении Типового положения об учреждении дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.08.2015г. № 392 «Об утверждении Требований к программам дополнительного образования для детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 17.07.2015г. № 322 и Министерства молодежи, спорта и туризма от 22.06.2015г. № 94 «Об утверждении Концепции патриотического воспитания детей и учащейся молодежи».
- Концепция формирования здорового образа жизни детей и молодежи
- Донецкой Народной Республики, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 03.08.2016г. № 815

• Концепция развития непрерывного воспитания детей и молодежи Донецкой Народной Республики, утвержденная приказом МОН ДНР от 16.08.2017г. № 832

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы основного общего образования (5-9 кл.). Образовательная учебная программа дополнительного образования детей составлена с учётом возрастных и психофизиологических возможностей учащихся. Программой предусмотрено осуществление образовательного процесса на основе добровольного выбора учащимися данного направления деятельности.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ее содержании предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что в свою очередь, позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Данная программа соответствует основным требованиям и не вызывает затруднений при изучении её разделов.

Цель – повышение и сохранение уровня здоровья и функциональных возможностей организма учащихся, всестороннее усовершенствование физических способностей на основе систематических занятий волейболом и

овладение высоким уровнем технико-тактических действий, углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи:

1. Оздоровительные:

- усовершенствование функциональных возможностей

организма, развитие основных жизнеобеспечивающих систем;

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- формирование знаний относительно функциональной направленности физических упражнений, их эффективного использования для укрепления здоровья, проведение активного отдыха и здорового образа жизни;
- развитие основных физических качеств и двигательных способностей, повышение уровня физической подготовленности учащихся;

2. Образовательные:

- обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара;
- дальнейшее изучение и усовершенствование основ техники и тактики игры;
- тактические действия в нападении и защите;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий;
- развитие ощущения ритма и такта;
- воспитание индивидуальных нравственно-волевых и психологических качеств личности;

3. Воспитательные:

- прививание интереса к соревнованиям;
- воспитание любви к спорту;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как наивысшей социальной ценности личности;
- воспитание интереса, потребности и привычки в систематическом выполнении физических упражнений;
- повышение физической и умственной трудоспособности;
- формирование адекватной самооценки личности, морального самосознания, целеустремленности, уверенности в своих силах, выдержки;

- воспитание культуры поведения, чувства такта и вежливости, чувства собственного достоинства.

4. Развивающие:

- развитие физических качеств (скорости, гибкости, ловкости, выносливости, скорости реакции, согласования двигательных действий, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной стойкости, и т.п.);
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для усовершенствования игровых навыков;

5. Прикладные:

- обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности;
- освоение знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр и физкультурных занятий. Все задачи являются равнозначными.

Возраст детей и подростков, участвующих в реализации данной образовательной программы от 10 лет до 16 лет. Программа по волейболу предусматривает изучение материала на протяжении 5 лет и рассчитана на 216 часов в год, руководитель кружка (учитель) может эти часы варьировать в зависимости от материально-технической базы, кадрового обеспечения, количества часов, выделенных на овладение материалом, (но не больше 60 % от общего количества часов). Данная программа может быть использована в допрофильной подготовке спортивного направления.

Программа предполагает изучение техники выполнения базовых приемов и элементов игры волейбол.

Занятия по усвоению теоретического материала-программы проводятся в виде бесед, объяснений преподавателем на практических занятиях и лекциях. Практический материал программы изучается на учебных тренировках, которые проводятся в форме групповых занятий. При проведении занятий должен использоваться индивидуальный и дифференцированный подход.

В процессе обучения учащиеся должны получить теоретические знания, навыки по технике и тактике игры волейбол, а также навыки, необходимые для судейства соревнований по волейболу. Судейскую практику учащиеся проходят на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Программа состоит из разделов:

«Содержание учебного материала»;

«Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся»;

«Ориентировочные учебные нормативы»;

«Перечень необходимого оборудования и инвентаря»;

«Рекомендуемая литература».

«Методические рекомендации».

В раздел «Содержание учебного материала» входят:

«Теоретические сведения»;

«Общая физическая подготовка»;

«Специально-техническая подготовка».

Каждое занятие состоит из теоретических сведений, общей физической и специальной физической подготовки. Основой подготовки учащихся в спортивном кружке по волейболу является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Общая физическая подготовка. Для физического развития учащихся используются: гимнастические и акробатические упражнения, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры, а также занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка. Основой для качественного овладения приемами игры в волейбол является развитие специальных физических качеств и двигательных действий, специфических для игры в волейбол. К ним относятся:

- проявление скорости (реакции и частоты движений);
- объединение скоростно-силовых качеств, которые присутствуют в большинстве выполняемых в волейболе приемов игры (прыжках, беге, передачах, ударах);

- акробатической ловкости и гибкости;
- выносливости при многократном выполнении приемов игры, связанной с большим напряжением нервно-мышечного аппарата.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения направлен на формирование основ технического перемещения, подачи, приема и передачи мяча, нападающему удару, начального обучения элементарным тактическим действиям в нападении и защите, стимулирование интереса к соревнованиям.

Второй год обучения является логическим продолжением обучения техническому, тактическому арсеналу и физической подготовленности учащихся.

На третьем году обучения основное внимание уделяется специальной физической и технической подготовке, а уменьшается количество часов на общую физическую подготовку и увеличивается на тактическую подготовку.

На четвертом году обучения продолжается совершенствование технико-тактической подготовки юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией и функциями игроков, участие в соревнованиях.

Пятый год обучения направлен на совершенствование технико- тактической подготовки волейболистов, а также совершенствование игровой специализации и функций игроков, участие в соревнованиях.

Программа «Кружковой работы по волейболу» предусматривает проведение теоретических и практических занятий. Кружок могут посещать все желающие при наличии разрешения от врача-педиатра, который подтверждает отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Рекомендуем начинать занятие волейболом с 10 лет. Количество учащихся в группах – не меньше 16. Продолжительность занятий – 90 минут.

Главные принципы занятий по волейболу: систематичность, последовательность, индивидуальность и прочность знаний, умений и навыков.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, усовершенствование полученных умений и навыков, освоение более глубоких приемов (в течение года) выбранного вида спорта. Она состоит из следующих разделов:

1. Общие основы волейбола.
2. Обучение основам техники волейбола.
3. Изучение основы тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств учащихся средствами волейбола.

Данная программа по волейболу направлена на усвоение детьми теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы, по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приемах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- изучение теории и методики в процессе занятий;
- овладение техникой основных приемов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнерами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретение навыков организации и проведение самостоятельных занятий по волейболу;
- общее физическое развитие и совершенствование физических качеств относительно данного вида спорта.

В каждом занятии используется сочетание фронтального и группового методов с индивидуальными занятиями.

Рекомендуется сдача ориентировочных контрольных нормативов и участие в соревнованиях (школьных, городских и т.д.).

1 год обучения

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<p>Теоретически-методические знания</p> <p>Общая характеристика здорового образа жизни. Виды нарушений осанки и их профилактика. Основы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями. Охрана жизнедеятельности во время занятий в спортивном кружке по волейболу.</p>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● характеризует здоровый образ жизни, виды нарушений осанки; ● соблюдает охрану жизнедеятельности во время занятий по волейболу; ● владеет методами самоконтроля за соблюдением правильного положения тела; основными приемами самоконтроля за объективными показателями (ЧСС) во время занятий физическими упражнениями;
<p>История развития мирового волейбола. Общая характеристика игры в волейбол (разметка игровой площадки, размещение игроков, основные правила игры). Личная гигиена спортсмена.</p>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● характеризует историю развития мирового волейбола; ● называет общую характеристику игры волейбол, названия линий, размещение игроков и правила перехода на площадке; правила техники безопасности на игровой площадке; требования личной гигиены; ● соблюдает охрану жизнедеятельности безопасности и правил игры;
<p>Общая физическая подготовка</p> <p>Общеразвивающие упражнения; беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения на укрепление фаланг пальцев кисти руки, упражнения для формирования координации движений, осанки; упражнения для развития физических качеств.</p>	<p>выполняет беговые и прыжковые упражнения, упражнения на укрепление фаланг пальцев кисти руки, упражнения для формирования координации движений, осанки;</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p> <p><i>Упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 10 м; бег из разных исходных положений; бег с изменением направления и скорости; эстафета с бегом; подвижные игры;</p> <p><i>упражнения для развития ловкости:</i> «челночный» бег; многоразовые прыжки с поворотами; акробатические элементы; подвижные игры;</p>	<p>выполняет ускорение до 10 м; бег из разных исходных положений по зрительному и звуковому сигналу; бег с изменением направления и скорости;</p> <p>выполняет упражнения для развития ловкости: «челночный» бег (разные варианты); многоразовые прыжки с</p>

<p><i>упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств:</i> упражнения с набивными мячами; сгибание и разгибание рук в упоре; прыжки в длину; перескакивание через препятствия; подвижные игры, спортивные игры</p>	<p>поворотами на 90, 180 градусов; акробатические элементы; выполняет упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств: броски и ловля набивного мяча (1 кг) в парах; сгибание и разгибание рук в упоре, стоя возле стены под углом 45-50 градусов от нее; отталкивание от стенки пальцами, стоя под углом 50-60 градусов от нее; сжимание пальцами теннисного мяча; прыжки на одной и двух ногах в длину; перескакивание через препятствия, отталкиваясь двумя ногами; принимает участие в спортивных играх.</p>
<p>Техническая подготовка Стойка волейболиста. Способы передвижения: передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу.</p>	<p>выполняет стойки и передвижения: стойку волейболиста: высокую, среднюю, низкую; передвижение приставными и перекрестными шагами, бегом, шагом, прыжками;</p>
<p><i>передачи мяча:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - передача мяча двумя руками сверху; - передача мяча двумя руками снизу; - прием мяча двумя руками снизу от стены, в парах, колонах; - прием мяча двумя руками снизу после перемещения; - выбор места для выполнения второй передачи. <p><i>подачи:</i> нижняя прямая подача.</p>	<p>выполняет передачи мяча: передача мяча двумя руками сверху и снизу: на месте, в движении, в парах, тройках, встречных колонах; прием мяча снизу от стены, в парах и колонах; выполняет прием мяча снизу после перемещения; выбор места на выполнение второй передачи; выполняет подачи: нижнюю прямую подачу.</p>
<p>выбор места для выполнения нижних подач;</p> <p>нижняя прямая и боковая подача на расстоянии 4-6 м от сетки и от стены; прием мяча снизу после выполнения нижней прямой(боковой) подачи от стены.</p>	<p>осуществляет место для выполнения нижних подач; выполняет нижнюю прямую и боковую подачи; выполняет прием мяча после подачи.</p>
<p>Прямой нападающий удары (с 7 класса).</p>	<p>выполняет прямой нападающий удар сильной рукой (овладение техникой разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).</p>
<p>Тактическая подготовка Тактика нападения <i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения второй передачи; <i>групповые действия:</i> взаимодействие двух-трех игроков возле сетки во время</p>	<p>выполняет прием мяча: прием мяча двумя руками снизу и сверху в парах, тройках, встречных колонах; осуществляет выбор исходного положения для приема мяча; выбор места для выполнения второй передачи,</p>

<p>розыгрыша мяча своей командой. <i>командные действия:</i> прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, который повернут лицом. <i>Тактика защиты</i> <i>Индивидуальные действия:</i> выбор исходного положения для приема мяча; <i>групповые действия:</i> взаимодействия игроков передней линии; взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. <i>командные действия:</i> размещение игроков во время приема верхних передач. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.</p>	<p>взаимодействия с двумя-тремя игроками возле сетки во время розыгрыша мяча своей командой; взаимодействия игроков передней линии; расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. соблюдает правила размещения игроков во время приема верхних передач; правил подвижных игр «Охотники и утки», «Белые медведи», «Лабиринт», «Удочка», «Прыжки по кочкам».</p>
<p>Учебная игра волейбол по упрощенным правилам, подвижная игра «Пионербол».</p>	<p>соблюдает правила учебной игры в волейбол; охраны жизнедеятельности, безопасности во время занятий волейболом.</p>
<p>Контрольные игры и соревнования Организация и проведение соревнований. Подведение итогов соревнований и устранение ошибок. Соревнование по подвижным играм с элементами техники волейбола. «Веселые старты». Соревнование по мини-волейболу.</p>	<p>принимает участие в соревнованиях осуществляет использование своей техники в соревнованиях; видит свои ошибки и устраняет их; помогает своим игрокам в игре.</p>
<p>Контрольные нормативы, посещение соревнований, судейская практика Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке.</p>	<p>выполняет контрольные нормативы, принимает активное участие в соревнованиях и посещает спортивные соревнования по волейболу и другие виды спорта. владеет правилами игры в волейбол и использует их в судейской практике.</p>

2 год обучения

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<p>Теоретически-методические знания Правила гигиены и санитарии во время занятий волейболом. Понятие физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>Учащийся: <ul style="list-style-type: none"> • объясняет правила гигиены и санитарии во время занятий в спортивном кружке по волейболу; </p>

<p>Охрана жизнедеятельности во время занятий в спортивном кружке по волейболу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • характеризует понятие физического развития и физической подготовленности; • соблюдает правила гигиены и санитарии во время занятий волейболом; • владеет основными приемами самоконтроля за объективными показателями (ЧСС) во время занятий физическими упражнениями;
<p>История развития мирового волейбола. Правила техники безопасности на игровой площадке. Личная гигиена спортсмена.</p>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризует историю развития мирового волейбола; • называет общую характеристику игры волейбол, названия линий, размещение игроков и правила перехода на площадке; • правила техники безопасности на игровой площадке; требования личной гигиены; • соблюдает охрану жизнедеятельности безопасности и правила игры;
<p>Общая физическая подготовка</p> <p>Общеразвивающие упражнения; беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения на укрепление фаланг пальцев кисти руки, упражнения для формирования координации движений, осанки; упражнения для развития физических качеств.</p>	<p>выполняет беговые и прыжковые упражнения, упражнения на укрепление фаланг пальцев кисти руки, упражнения для формирования координации движений, осанки;</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p> <p><i>Упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 10 м; бег из разных исходных положений; бег с изменением направления и скорости; эстафета с бегом; подвижные игры;</p> <p><i>упражнения для развития ловкости:</i></p> <p>«челночный» бег; многоразовые прыжки с поворотами; акробатические элементы; подвижные игры;</p> <p><i>упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств:</i></p> <p>упражнения с набивными мячами; сгибание и разгибание рук в упоре; прыжки в длину; перескакивание через препятствия; подвижные игры, спортивные</p>	<p>выполняет упражнения для развития скорости: ускорение до 10 м; бег из разных исходных положений по зрительному и звуковому сигналу; бег с изменением направления и скорости;</p> <p>выполняет упражнения для развития ловкости: «челночный» бег (разные варианты); многоразовые прыжки с поворотами на 90, 180 градусов; акробатические элементы;</p> <p>выполняет упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств: броски и ловля набивного мяча (1 кг) в парах; сгибание и разгибание рук в упоре, стоя возле стены под углом 45-50 градусов от нее; отталкивание от стенки пальцами,</p>

<p>игры.</p>	<p>стоя под углом 50-60 градусов от нее; сжимание пальцами теннисного мяча; прыжки на одной и двух ногах в длину; перескакивает через препятствия, отталкиваясь двумя ногами; принимает участие в спортивных играх.</p>
<p>Техническая подготовка</p> <p>Стойка волейболиста. Способы передвижения: передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу.</p>	<p>выполняет стойки и передвижения: стойку волейболиста: высокую, среднюю, низкую; передвижение приставными и перекрестными шагами, бегом, шагом, прыжками;</p>
<p><i>передачи мяча:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - передача мяча двумя руками сверху; - передача мяча двумя руками снизу; - прием мяча двумя руками снизу от стены, в парах, колонах; - прием мяча двумя руками снизу после перемещения; - выбор места для выполнения второй передачи. 	<p>выполняет передачи мяча: передача мяча двумя руками сверху и снизу: на месте, в движении, в парах, тройках, встречных колонах; прием мяча снизу от стены, в парах и колонах; прием мяча снизу после перемещения; выбор места для выполнения второй передачи;</p>
<p><i>подачи:</i> нижняя прямая подача; выбор места для выполнения нижних подач; нижняя прямая и боковая подача из расстояния 4-6 м от сетки и от стены; прием мяча снизу после выполнения нижней прямой (боковой) подачи от стены.</p>	<p>выполняет подачи: нижнюю прямую подачу; осуществляет выбор места для выполнения нижних подач; выполняет нижнюю прямую и боковую подачи; прием мяча после подачи.</p>
<p>Прямой нападающий удары (с 7 класса).</p>	<p>выполняет прямой нападающий удар сильной рукой (овладение техникой разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).</p>
<p>Тактическая подготовка</p> <p><i>Тактика нападения</i></p> <p><i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения второй передачи;</p> <p><i>групповые действия:</i> взаимодействие двух-трех игроков возле сетки во время розыгрыша мяча своей командой.</p> <p><i>командные действия:</i> прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, который повернут лицом.</p>	<p>выполняет прием мяча: прием мяча двумя руками снизу и сверху в парах, тройках, встречных колонах; осуществляет выбор исходного положения для приема мяча; выбор места для выполнения второй передачи; взаимодействует с двумя-тремя игроками возле сетки во время розыгрыша мяча своей командой; взаимодействует с игроками передней линии; ориентируется в расположение игроков</p>

<p><i>Тактика защиты</i></p> <p><i>Индивидуальные действия:</i> выбор исходного положения для приема мяча;</p> <p><i>групповые действия:</i> взаимодействия игроков передней линии; взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.</p> <p><i>командные действия:</i> размещение игроков во время приема верхних передач.</p> <p>Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.</p>	<p>при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.</p> <p>Соблюдает правила размещения игроков во время приема верхних передач; правил подвижных игр «Охотники и утки», «Белые медведи», «Лабиринт», «Удочка», «Прыжки по кочкам».</p>
<p>Учебная игра волейбол по упрощенным правилам, подвижная игра «Пионербол».</p>	<p>соблюдаются правила учебной игры в волейбол; охраны жизнедеятельности, безопасности во время занятий волейболом.</p>
<p>Контрольные игры и соревнования.</p> <p>Организация и проведение соревнований. Подведение итогов соревнований и устранение ошибок. Соревнование по подвижным играм с элементами техники волейбола. «Веселые старты». Соревнование по мини-волейболу.</p>	<p>принимает участие в соревнованиях осуществляет использование своей техники в соревнованиях; видит свои ошибки и устраняет их; помогает своим игрокам в игре.</p>
<p>Контрольные нормативы, посещение соревнований, судейская практика</p> <p>Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке.</p>	<p>выполняет контрольные нормативы, посещает спортивные соревнования по волейболу и другие виды спорта. владеет правилами игры в волейбол и использует их в судейской практике.</p>

3 год обучения

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<p>Теоретически-методические знания</p> <p>Влияние занятий физическими упражнениями на основные функции и системы организма. Правила самоконтроля и безопасность во время выполнения физических упражнений. Питьевой режим. Охрана жизнедеятельности во время занятий в спортивном кружке по волейболу.</p>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • объясняет влияние занятий физическими упражнениями на основные функции и системы организма; значение питьевого режима для здоровья и его роли для тех, кто занимается спортом; • соблюдаются правила гигиены и санитарии, охраны жизнедеятельности во

<p>Физическая подготовка юного волейболиста. Техническая и тактическая подготовка юного волейболиста. Факторы, которые определяют эффективность соревновательной деятельности игроков. Рациональное питание юного волейболиста. Правила предупреждения травматизма во время занятий и соревнований. Волейбол как средство физического воспитания. Судейство соревнований.</p>	<p>время занятий волейболом;</p> <p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризует физическую подготовку юного волейболиста; техническую и тактическую подготовку юного волейболиста; волейбол как средство физического воспитания; • называет факторы, которые определяют эффективность соревновательной деятельности игроков; • объясняет значение рационального питания для здоровья юного волейболиста; • соблюдается охрана жизнедеятельности и правила игры;
<p>Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения; беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения на укрепление фаланг пальцев кисти руки, упражнения для формирования координации движений, осанки.</p>	<p>выполняет ходьбу, бег; Общеразвивающие упражнения в движении, в парах, с набивными мячами, гимнастической скамьей, гантелями; упражнения на укрепление фаланг пальцев кистей рук; упражнения для формирования и коррекции осанки, координации движений;</p>
<p>Специальная физическая подготовка <i>Упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 10 м; бег из разных исходных положений; бег с изменением направления и скорости; эстафета с бегом; подвижные игры;</p>	<p>выполняет упражнения для развития скорости: ускорение до 5-10 м; бег из разных исходных положений за зрительным и звуковым сигналом; бег с изменением направления и скорости; быстрые перемещения (вперед, назад, вправо, влево) со следующей имитацией или выполнением технического приема;</p>
<p><i>упражнения для развития ловкости:</i> «челночный» бег; многоразовые прыжки с поворотами; акробатические элементы; подвижные игры;</p>	<p>выполняет упражнения для развития ловкости: «челночный» бег (разные варианты); многоразовые прыжки с поворотами на 90, 180, 360 градусов; прыжки через разные предметы; акробатические элементы; преодоление полосы препятствий;</p>
<p><i>упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств:</i> упражнения с набивными мячами; сгибание и разгибание рук в упоре; прыжки в длину; перескакивание через препятствия; подвижные игры.</p>	<p>выполняет упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств: броски и ловля набивного мяча (1 кг) в парах; упражнения с гантелями, резиновыми жгутами; сгибание и разгибание рук в упоре стоя возле стены</p>

	<p>под углом 45-50 градусов от нее; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; отталкивание от стены пальцами, стоя под углом 50-60 градусов от нее; сжимание пальцами теннисного мяча; подтягивание в висе и в висе лежа; прыжки на одной и двух ногах в длину; перескакивание через препятствия, отталкиваясь двумя ногами; прыжки через скакалку;</p>
<p>упражнения для развития прыгучести: прыжки на двух ногах, одной ногое; многоскоки; прыжки через скакалку, опорные прыжки;</p>	<p>выполняет упражнения для развития прыгучести: прыжки в высоту и в длину с разбега и с места; прыжки с разбега через препятствия, отталкиваясь от мостика и без него; разновидности опорных прыжков; выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки и выпрыгивания из разных исходных положений с имитацией передач, нападающего удара;</p>
<p><i>упражнения для развития силы:</i></p>	<p>выполняет упражнения для развития силы: упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание и перебрасывание мяча с одной руки в другую; броски мяча разными способами; упражнения в парах на сопротивление друг другу; упражнения с гантелями, резиновыми мячами;</p>
<p><i>упражнения для развития гибкости:</i></p>	<p>выполняет упражнения для развития гибкости: ноги врозь наклон вперед (удержать 3 с.); сидя на полу, ноги вместе; наклон вперед (с помощью); стоя наклон вперед с доставанием лбом и грудью ног; наклон вперед возле гимнастической стенки, стоя спиной и держась за вторую планку снизу; наклон к ноге, поставленной на гимнастическую стенку на уровне пояса, груди; сидя ноги врозь (широко) наклон вперед с помощью; поднимание прямой ноги вперед возле гимнастической стенки, опираясь на нее рукой, свободная рука на поясе; то же самое в сторону, назад; приседание возле гимнастической стенки, стоя лицом или боком к ней, удерживая прямую ногу на планке стенки; поднимание прямой ноги вперед, в сторону и назад с помощью (не доводя до боли), стоя возле стенки; то же самое, с нагрузкой на ногу (мешок с песком 1-2 кг)</p>
	<p>соблюдаются правила контроля и страховки во время занятий атлетической</p>

	гимнастикой; охраны жизнедеятельности во время занятий атлетической гимнастикой.
<p>Техническая подготовка</p> <p><i>Техника нападения</i></p> <p>Передвижение и стойки; передачи; страхование; подачи (прямой, боковой, нижней);</p>	<p>выполняет передвижения: шагом, бегом, прыжком, приставным шагом в стойке волейболиста в нападении и защите;</p>
<p><i>передачи мяча:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -передача мяча двумя руками сверху; -передача мяча двумя руками снизу; -прием мяча двумя руками снизу от стены, в парах, колонах. -прием мяча двумя руками снизу после перемещения. -выбор места для выполнения второй передачи. 	<p>выполняет передачи и прием мяча: верхнюю и нижнюю передачу мяча двумя руками; прием мяча двумя руками снизу и отбивание его;</p> <p>выполняет передачи мяча: передача мяча двумя руками сверху и снизу: на месте, в движении, в парах, тройках, встречных колонах;</p> <p>выполняет прием мяча снизу от стены, в парах и колонах;</p> <p>выполняет прием мяча снизу после перемещения;</p> <p>выбор места на выполнение второй передачи;</p>
<p><i>подачи:</i> нижняя, верхняя и боковая прямые подачи.</p> <p>выбор места для выполнения нижних подач;</p> <p>нижняя прямая и боковая подача из расстояния 4-6 м от сетки и от стены;</p> <p>прием мяча снизу после выполнения нижней прямой (боковой) подачи отстены.</p>	<p>выполняет подачи: нижняя, верхняя и боковая прямые подачи.</p> <p>выполняет подачи: нижняя прямаяподача;</p> <p>выбирает место для выполнения нижних подач;</p> <p>выполняет нижняя прямая и боковаяподачи;</p> <p>выполняет прием мяча после подачи.</p>
<p>прямой нападающий удар</p>	<p>выполняет: прямой нападающий удар сильной рукой (овладение техникой разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу);</p> <p>выполняет упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат); броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку; броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке – в парах и через</p>

	<p>сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг);</p> <p>выполняет метания выполняются с места, с разбега после поворота, в прыжке; то же, через сетку; соревнование на точность метания малых мячей; совершенствует ударные движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах; то же, но у тренировочной сетки; удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.</p>
<p>Тактическая подготовка</p> <p><i>Тактика нападения</i></p> <p><i>Индивидуальные действия:</i> прием и передача мяча в зонах; выбор места для передач;</p> <p><i>групповые действия:</i> взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3; взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3;</p> <p><i>командные действия:</i> вторая передача через игрока зоны 3.</p> <p><i>Техника защиты</i></p> <p><i>Передвижение:</i> с мячом и без мяча;</p> <p><i>прием мяча:</i> после подачи, нападающего удара;</p> <p><i>блокирование нападающего удара.</i></p> <p><i>Тактика защиты</i></p> <p><i>Индивидуальные действия:</i> выбор места при страховании партнера, который принимает мяч; <i>групповые действия:</i> взаимодействия игроков задней линии во время приема мяча;</p> <p><i>командные действия:</i> система игры “углом вперед”.</p>	<p>выполняет передачи: передачи двумя руками сверху; страхование;</p> <p>выполняет подачи: прием подачи; нижняя и верхняя прямые подачи в разные зоны площадки; прямой нападающий удар; одиночное блокирование нападающего удара;</p> <p>осуществляет прием и передачу мяча в зону 3; выбор места для передач; вторую передачу из зоны 3 игрокам зоны 2 и 4; взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 (с выполнением нападающего удара); взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3; выполняет блокирование нападающего удара: одиночное блокирование прямого нападающего удара в зонах 2, 4; вторую передачу через игрока зоны 3; выбор места при страховании партнера, который принимает мяч; взаимодействия игроками задней линии во время приема мяча;</p> <p>применяет систему игры «углом вперед»; соблюдаются правила подвижных и учебных игр; охраны жизнедеятельности во время занятий волейболом.</p>
<p>Техническая подготовка</p> <p>Стойка волейболиста. Способы передвижения: передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу.</p>	<p>выполняет стойки и передвижения: стойку волейболиста: высокую, среднюю, низкую; передвижение приставными и перекрестными шагами, бегом, шагом, прыжками;</p>
<p>Учебная игра волейбол по упрощенным правилам</p>	<p>соблюдаются правила учебной игры в волейбол; охраны жизнедеятельности во время занятий волейболом.</p>

<p>Контрольные игры и соревнования.</p> <p>Организация и проведение соревнований. Подведение итогов соревнований и устранение ошибок. Соревнование по подвижным играм с элементами техники волейбола. «Веселые старты». Соревнование по волейболу.</p>	<p>принимает участие в соревнованиях осуществляет использование своей техники в соревнованиях; видит свои ошибки и устраняет их; помогает своим игрокам в игре.</p>
<p>Контрольные нормативы, посещение соревнований, судейская практика</p> <p>Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке. Судейская практика в игре.</p>	<p>выполняет контрольные нормативы (по желанию), посещает спортивные соревнования по волейболу и другие виды спорта. владеет правилами игры в волейбол и использует их в судейской практике.</p>

4 год обучения

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<p>Теоретико-методические знания</p> <p>Работа мышечного аппарата во время занятий физическими упражнениями. Работа мышечного аппарата во время занятий физическими упражнениями. Охрана жизнедеятельности во время занятий в спортивном кружке по волейболу.</p>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • объясняет роль системы в процессе овладения двигательными действиями; роль мышечного аппарата в выполнении физических упражнений; • соблюдаются правила охраны жизнедеятельности во время занятий в спортивном кружке по волейболу.
<p>Волейбол в олимпийском движении. Психологическая подготовка волейболиста. Судейство соревнований.</p>	<p>Учащийся:</p> <p>Характеризует волейбол в олимпийском движении, психологическую подготовку волейболиста;</p>
<p>Общая физическая подготовка</p> <p>Общеразвивающие упражнения; беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения на укрепление фаланг пальцев кисти руки, упражнения для формирования координации движений, осанки, преодоление полосы препятствий.</p>	<p>выполняет общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, в движении; акробатические упражнения; преодоление полосы препятствий; равномерный, переменный, интервально-повторный бег на дистанции от 30 до 60 м с максимальной скоростью, равномерно-переменный бег на 200-600 м;</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>выполняет упражнения для развития</p>

<p><i>Упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 10 м; бег из разных исходных положений; бег с изменением направления и скорости; эстафета с бегом; подвижные игры;</p>	<p><i>скорости:</i> ускорение с максимальной скоростью 15–40 м; повторное пробегание отрезков 15–20 м; бег на месте с опорой руками на высоте таза при уменьшенной амплитуде движений ногами: «мелкий» бег с максимально возможным количеством шагов за единицу времени; максимально быстрый бег на отрезках 10–15 м с наибольшим количеством шагов; выполняет имитация движений ногами велосипедиста, лежа на спине; бег с высоким подниманием бедра в упоре с выполнением движений каждым бедром 150–200 раз подряд; прыжки на одной ноге с выносом бедра; прыжки на двух ногах, почти на месте, с подтягиванием бедер к груди; подскоки и выпрыгивания на одной ноге, вторая на опоре высотой 90–100 и 50–60 см, (в коленном суставе не сгибается); выпрыгивание из глубокого приседа на двух ногах без дополнительной нагрузки и с ним; прыжки с места, с трех, пяти и больше шагов; прыжкообразный бег 60–100 прыжков; <i>элементы баскетбола</i> – рывки с высокого и низкого старта; бег с резким изменением направления; эстафеты с изменением направления движения на короткие отрезки; прыжки толчком одной ногой с целью достать подвешенный предмет; многократное поднимание на пальцах ног, прыжки со следующим толчком двумя ногами, изменение направления движения за правым и левым боком с рывками; эстафетный бег 5x20 м с изменением направления; рывки на 10 м со следующим отходом назад; ведение мяча с изменением направлений на 20 м; выполняет упражнения с объединением прыжков через препятствие с бросанием мяча на точность попадания скорость без зрительного контроля; комбинированные упражнения и эстафеты (бег, прыжки, ловля, передачи, бросание, ведение с максимальной скоростью); игровые упражнения 2x3, 3x3, 4x5 и т.п.;</p>
<p><i>упражнения для развития силы:</i></p>	<p>выполняет упражнения для развития</p>

	<p><i>силы:</i> выжимание веса из разных исходных положений; тяга силой рук к груди в наклоне вперед; поднимание веса прямыми руками вперед из виса; выполняет поднятие веса с пола к груди с подрывом; поднимание гири к плечу с пола; толчок гири одной рукой из полуприседа; разгибание рук со штангой из-за головы;</p> <p>выполняет приседание с нагрузкой на плечах; приседание со штангой сзади; выпады в сторону, вперед, назад с нагрузкой на плечах; поднимание прямой ноги и бедра с нагрузкой; поднимание на пальцах ног с нагрузкой на плечах; приседание на одной ноге с нагрузкой; наклоны и повороты туловища с нагрузкой на плечах в разные стороны; круговые движения туловища с нагрузкой на плечах; движения ногами в положении сидя в упоре сзади с нагрузкой;</p> <p>выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине с нагрузкой (ноги закреплены); то же самое на наклонной гимнастической скамье; вис углом на перекладине с разведением и сведением ног;</p>
<p><i>упражнения для развития выносливости:</i></p>	<p>выполняет упражнения для развития выносливости:</p> <p>беспрерывный равномерный бег с увеличением продолжительности от 2 до 6 минут и умеренной скоростью; непрерывный равномерный бег с постепенным увеличением скорости бега от медленного до средней скорости;</p> <p>выполняет повторное пробегание отрезков 250–500 м с постепенным сокращением интервала отдыха между забегами.</p>
<p><i>упражнения для развития ловкости:</i> «челночный» бег; многоразовые прыжки с поворотами; акробатические элементы; подвижные игры;</p>	<p>выполняет упражнения для развития ловкости: «челночный» бег (разные варианты); многоразовые прыжки с поворотами на 90, 180 градусов; акробатические элементы;</p>
<p><i>упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств:</i> упражнения с набивными мячами;</p>	<p>выполняет упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств: броски и ловля набивного мяча (1 кг) в</p>

сгибание и разгибание рук в упоре; прыжки в длину; перескакивание через препятствия; подвижные игры	парах; сгибание и разгибание рук в упоре, стоя возле стены под углом 45-50 градусов от нее; отталкивание от стенки пальцами, стоя под углом 50-60 градусов от нее; сжимание пальцами теннисного мяча; прыжки на одной и двух ногах в длину; перескакивание через препятствия, отталкиваясь двумя ногами;
<i>упражнения для развития прыгучести:</i>	выполняет упражнения для развития прыгучести: прыжки в высоту и длину с разбега и с места; прыжки с разбега через препятствия, отталкиваясь от мостика, и без него; разновидности опорных прыжков; выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки и выпрыгивания из разных исходных положений с имитацией передач и нападающего удара;
<i>упражнения для усовершенствования приема и передачи мяча.</i>	выполняет упражнения для усовершенствования приема, передачи и подачи мяча: многократные броски набивного мяча от груди двумя руками вперед, над собой; упражнения для кистей рук с гантелями; многократные передачи мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее; передачи мяча на дальность; передачи набивного мяча в парах, в тройках в движении; выполняет круговые движения руками с большой амплитудой и максимальной скоростью; упражнения с резиновыми амортизаторами; подачи с максимальной силой более слабой рукой;
<i>упражнения на гибкость</i>	выполняет упражнения на гибкость см. за 1 год обучения
Техническая подготовка <i>Передвижение:</i> с мячом и без мяча;	выполняет передвижение: шагом; бегом; перекрестным шагом; приставным шагом; остановка прыжком;
<i>Техника нападения передачи мяча;</i>	выполняет передачи и прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками, на меткость, с передвижением в парах; в тройках; передачи мяча в падении; отбивание мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками, снизу, с подачи в зоны 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2; выполняет передачу сверху двумя руками из глубины площадки под нападающий удар; передача сверху двумя руками возле сетки, стоя спиной от нее;

	передача сверху двумя руками в прыжке; прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность; прием мяча снизу двумя руками с подачи в зоны 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2;
<i>подачи мяча:</i> нижняя прямая подача; верхняя прямая подача;	выполняет <i>подачи мяча:</i> нижняя верхняя прямые передачи на меткость;
<i>нападающие удары.</i>	выполняет <i>нападающие удары:</i> по ходу более сильной рукой с разбега; через сетку по мячу представленному партнером; нападающий удар из зоны 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
<i>Техника защиты</i> <i>Передвижение:</i> с мячом и без мяча; <i>прием мяча:</i> после подачи, нападающего удара; <i>блокирование нападающего удара.</i>	выполняет <i>блокирование нападающего удара:</i> одиночное блокирование прямого нападающего удара в зонах 2, 4;
<i>Тактика нападения</i> <i>Индивидуальные действия:</i> усовершенствование тактических способностей и умений выбирать место на площадке во время нападения; <i>групповые действия:</i> взаимодействия игроков передней линии; <i>командные действия:</i> взаимодействия игроков зон 2,3,4 во время приема подачи. <i>Тактика защиты</i> <i>Индивидуальные действия:</i> выбор места во время приема подач и страховки партнера; выбор способа приема мяча; <i>групповые действия:</i> взаимодействие игроков во время приема подачи; <i>командные действия:</i> взаимодействие игроков во время приема нижней подачи; система игры «углом вперед».	применяет систему игры со второй передачи и игрока передней линии; взаимодействия игроков на линии и между ними во время приема мяча от подачи, передачи, нападающего или обманного ударов; систему игры «углом вперед» с применением групповых действий; подачуна игрока, который неважно владеет привычками приема мяча; осуществляет выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для прямого нападающего удара в зонах 4, 2; выбор образа подачи; взаимодействия с игроками первой линии (зоны 4 с зоной 2; зоны 3 с зоной 2; 3 с зоной 4 и так далее); прием нижних подач; первую передачу в зону 3, другую в зоны 4, 2, стоя лицом в сторону передачи; осуществляет выбор места во время приема нижних подач, во время страховки партнера, который принимает мяч; выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, который принимает мяч; выбор способа приема мяча (сверху, снизу); взаимодействия игроков во время приема подачи, передачи зоны 1 с игроком зон 6 и 2; зоны 6 с зонами 1, 5, 3; игрока зоны 5 с зонами 6 и 4; осуществляет выбор места: для

	<p>выполнения второй передачи в зоне 2, стоя спиной к направлению передачи; взаимодействия игроков при второй передаче в зоны 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (во время приема от передач и подач); выполняет прием мяча от подач и первую передачу в зону 3, другую – игроку, к которому стоит спиной тот, что пасует; выбор места во время приема нижней и верхней подач; определение времени для отталкивания и своевременного выноса рук над сеткой во время блокирования; соблюдаются правила расположения игроков во время приема нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, а игрок зоны 3 находится позади; правила учебных и двусторонних игр; соблюдает правила техники безопасности во время занятий и соревнований по волейболу.</p>
<i>Учебная игра волейбол</i>	соблюдает правила учебной игры время занятий волейболом.
<p>Контрольные игры и соревнования</p> <p>Организация и проведение соревнований. Подведение итогов соревнований и устранение ошибок. Соревнование по подвижным играм с элементами техники волейбола. «Веселые старты». Соревнование по волейболу.</p>	<p>принимает участие в соревнованиях осуществляет использование своей техники; видит свои ошибки и устраняет их; помогает своим игрокам в игре.</p>
<p>Контрольные нормативы, посещение соревнований, судейская практика</p> <p>Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке. Судейская практика в игре</p>	<p>выполняет контрольные нормативы (по желанию), посещает спортивные соревнования по волейболу и другим видам спорта. владеет правилами игры в волейбол и использует их в судейской практике.</p>

5 год обучения

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<p>Теоретически-методические знания</p> <p>Гигиенические основы организации занятий физическими упражнениями. Внедрение здорового образа жизни в быт юношей и девушек. Охрана</p>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • объясняет роль системы в процессе овладения двигательными действиями; роль мышечного аппарата в выполнении

<p>жизнедеятельности во время занятий в спортивном кружке по волейболу.</p>	<p>физических упражнений; гигиенические основы организации занятий физическими упражнениями, закаливание;</p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдаются правила здорового образа жизни в быту юношей и девушек, охраны жизнедеятельности во время занятий в спортивном кружке по волейболу.
<p>Волейбол в олимпийском движении. Психологическая подготовка волейболиста. Судейство соревнований.</p>	<p>Учащийся: Характеризует развитие волейбола, психологическую подготовку волейболиста;</p>
<p>Общая физическая подготовка</p> <p>Общеразвивающие упражнения; беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения на укрепление фаланг пальцев кисти руки, упражнения для формирования координации движений, осанки, преодоление полосы препятствий.</p>	<p>выполняет общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, в движении; акробатические упражнения; преодоление полосы препятствий; равномерный, переменный, интервально-повторный бег на дистанции от 30 до 60 м с максимальной скоростью, равномерно-переменный бег на 200-600 м;</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p> <p><i>Упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 10 м; бег из разных исходных положений; бег с изменением направления и скорости; эстафета с бегом; подвижные игры;</p>	<p>выполняет упражнения для развития скорости: ускорение с максимальной скоростью 15–40 м; повторное пробегание отрезков 15–20 м; бег на месте с опорой руками на высоте таза при уменьшенной амплитуде движений ногами: «мелкий» бег с максимально возможным количеством шагов за единицу времени; максимально быстрый бег на отрезках 10–15 м с наибольшим количеством шагов;</p> <p>выполняет имитацию движений велосипедиста ногами, лежа на спине; бег с высоким подниманием бедра в упоре с выполнением движений каждым бедром 150-200 раз подряд; прыжки на одной ноге с выносом бедра; прыжки на двух ногах, почти на месте, с подтягиванием бедер к груди; подскоки и выпрыгивания на одной ноге, вторая на опоре высотой 90-100 и 50-60 см, (в коленном суставе не сгибается);</p> <p>выполняет выпрыгивание из глубокого приседа на двух ногах без дополнительной нагрузки и с ней; прыжки с места с трех, пяти и больше шагов; прыжкообразный бег 60-100 прыжков;</p>

	выполняет элементы баскетбола см. за 4 год обучения.
<i>упражнения для развития силы:</i>	выполняет упражнения для развития силы: см. за 4 год обучения
<i>упражнения для развития выносливости:</i>	Выполняет упражнения для развития выносливости: непрерывный равномерный бег с увеличением продолжительности от 2 до 6 минут и умеренной скоростью; непрерывный равномерный бег с постепенным увеличением скорости бега от медленного до средней скорости; повторное пробегание отрезков 250-500 м с постепенным сокращением интервала отдыха между забегами.
<i>упражнения для развития ловкости:</i> «челночный» бег; многократные прыжки с поворотами; акробатические элементы; подвижные игры;	выполняет упражнения для развития ловкости: «челночный» бег (разные варианты); многократные прыжки с поворотами на 90, 180 градусов; акробатические элементы;
<i>упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств:</i> упражнения с набивными мячами; сгибание и разгибание рук в упоре; прыжки в длину; перескакивание через препятствия; подвижные игры.	выполняет упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств: броски и ловля набивного мяча (1 кг) в парах; сгибание и разгибание рук в упоре, стоя возле стены под углом 45-50 градусов от нее; отталкивание от стенки пальцами, стоя под углом 50-60 градусов от нее; сжатие пальцами теннисного мяча; выполняет прыжки на одной и двух ногах в длину; перескакивание через препятствия, отталкиваясь двумя ногами;
<i>упражнения для развития прыгучести:</i>	выполняет упражнения для развития прыгучести: прыжки в высоту и длину с разбега и с места; прыжки с разбега через препятствия, отталкиваясь от мостика, и без него; разновидности опорных прыжков; выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки и выпрыгивания из разных исходных положений с имитацией передач и нападающего удара;
<i>упражнения для совершенствования приема и передачи мяча.</i>	Выполняет упражнения для совершенствования приема, передачи и подачи мяча: многократные броски набивного мяча от груди двумя руками вперед, над собой; упражнения для кистей рук с гантелями; многократные передачи мяча в стену, постепенно увеличивая

	расстояние от нее; передачи мяча на дальность; передачи набивного мяча в парах, в тройках в движении; круговые движения руками с большой амплитудой и максимальной скоростью; упражнения с резиновыми амортизаторами; подачи с максимальной силой более слабой рукой;
<i>упражнения на гибкость</i>	выполняет <i>упражнения на гибкость</i> см. за 2 год обучения
Техническая подготовка <i>Передвижение:</i> с мячом и без мяча;	выполняет <i>передвижение:</i> шагом; бегом; перекрестным шагом; приставным шагом; остановка прыжком;
<i>Техника нападения</i> <i>передачи мяча;</i>	выполняет <i>передачи и прием мяча:</i> сверху двумя руками, снизу двумя руками, на меткость, с передвижением в парах; в тройках; передачи мяча в падении; отбивание мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками, снизу, с подачи в зоны 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2; выполняет передачу сверху двумя руками из глубины площадки под нападающий удар; передачу сверху двумя руками возле сетки, стоя спиной к ней; передачу сверху двумя руками в прыжке; прием мяча снизу двумя руками; нижнюю передачу
<i>подачи мяча:</i> нижняя прямая подача; верхняя прямая подача;	выполняет <i>подачи мяча:</i> нижняя и верхняя прямые передачи на меткость;
<i>Нападающие удары.</i>	выполняет <i>нападающие удары:</i> по ходу более сильной рукой с разбега; через сетку по мячу представленному партнером; нападающий удар из зоны 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
Техника защиты <i>Передвижение:</i> с мячом и без мяча; <i>прием мяча:</i> после подачи, нападающего удара; <i>блокирование нападающего удара.</i>	выполняет <i>блокирование нападающего удара:</i> одиночное блокирование прямого нападающего удара в зонах 2, 4;
Тактика нападения <i>Индивидуальные действия:</i> усовершенствование тактических способностей и умений выбирать место на площадке во время нападения; <i>групповые действия:</i> взаимодействия игроков передней линии; <i>командные действия:</i> взаимодействия игроков зон 2,3,4 во время приема подачи. <i>Тактика защиты</i>	применяет систему игры со второй передачи и игрока передней линии; взаимодействия игроков на линии и между ними во время приема мяча от подачи, передачи, нападающего или обманного ударов; систему игры «углом вперед» с применением групповых действий; подачу на игрока, который неважно владеет привычками приема мяча; осуществляет выбор места: для

<p><i>Индивидуальные действия:</i> выбор места во время приема подач и страховки партнера; выбор способа приема мяча;</p> <p><i>групповые действия:</i> взаимодействие игроков во время приема подачи;</p> <p><i>командные действия:</i> взаимодействие игроков во время приема нижней подачи; система игры «углом вперед».</p>	<p>выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для прямого нападающего удара в зонах 4, 2; выбор способа подачи; взаимодействия с игроками первой линии (зоны 4 с зоной 2; зоны 3 с зоной 2; 3 с зоной 4 и так далее); прием нижних подач; первую передачу в зону 3, другую в зоны 4, 2, стоя лицом в сторону передачи; выбор места во время приема нижних подач, во время страховки партнера, который принимает мяч; выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, который принимает мяч; выбор способа приема мяча (сверху, снизу); взаимодействия игроков во время приема подачи, передачи игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; зоны 6 с зонами 1, 5, 3; игрока зоны 5 с зонами 6 и 4;</p> <p>осуществляет выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2, стоя спиной к направлению передачи; взаимодействия игроков при второй передаче в зоны 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (во время приема от передач и подач); прием мяча от подач и первую передачу в зону 3, другу – игроку, к которому стоит спиной тот, что пасует; выбор места во время приема нижней и верхней подач; определение времени для отталкивания и своевременного выноса рук над сеткой во время блокирования;</p> <p>соблюдает правила расположения игроков во время приема нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, а игрок зоны 3 находится позади; правил учебных и двусторонних игр; правил техники безопасности во время занятий и соревнований по волейболу.</p>
<p>Учебная игра волейбол</p>	<p>соблюдает правила учебной игры в волейбол; охраны жизнедеятельности во время занятий волейболом.</p>
<p>Контрольные игры и соревнования</p> <p>Организация и проведение соревнований. Подведение итогов соревнований и устранение ошибок. Соревнование по подвижным играм с элементами техники волейбола. Эстафеты. Соревнование по волейболу.</p>	<p>принимает участие в соревнованиях</p> <p>осуществляет использование своей техники в соревнованиях; видит свои ошибки и устраняет их;</p> <p>помогает своим игрокам в игре.</p>

<p>Контрольные нормативы, посещение соревнований, судейская практика</p> <p>Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке.</p> <p>Судейская практика в игре</p>	<p>выполняет контрольные нормативы (по желанию), посещает спортивные соревнования по волейболу и другие виды спорта.</p> <p>владеет правилами игры в волейбол и использует их в судейской практике.</p>
--	---

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	ЭОР
1	Перемещения	9	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Верхняя передача	6	
3	Нижняя передача	6	
4	Прием мяча	4	
5	Подвижные игры и эстафеты	9	
6	Физическая подготовка в процессе занятия		
	Итого	34	

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	ЭОР
1	Индивидуальные тактические действия в защите	7	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Закрепление техники верхней передачи	6	
3	Закрепление техники нижней передачи	6	
4	Верхняя прямая подача	4	
5	Закрепление техники приема мяча с подачи	3	
6	Подвижные игры и эстафеты. Двухсторонняя учебная игра.	8	
7	Физическая подготовка в процессе занятия		
	Итого	34	

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	ЭОР
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	7	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Закрепление техники верхней передачи	6	
3	Закрепление техники нижней передачи	6	
4	Верхняя прямая подача	4	
5	Закрепление техники приема мяча с подачи	3	
6	Подвижные игры и эстафеты. Двухсторонняя учебная игра.	8	

7			
	Итого	34	

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	ЭОР
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Прямой нападающий удар	8	
3	Совершенствование верхней прямой подачи	5	
4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	4	
5	Двухсторонняя учебная игра.	5	
6	Одиночное блокирование	4	
7	Страховка при блокировании	4	
8	Физическая подготовка в процессе занятия		
	Итого	34	

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	ЭОР
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Прямой нападающий удар	5	
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	5	
4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	4	
5	Двухсторонняя учебная игра.	7	
6	Одиночное блокирование и страховка	4	
7	Командные тактические действия в нападении и защите	3	
8	Физическая подготовка в процессе занятия		
	Итого	34	

Ориентировочные контрольные нормативы
Физическое развитие и подготовленность 10-11 лет

№	Виды испытаний	Юноши	Девушки
1	Бег на 30 м с высокого старта, сек.	5,1	5,3
2	Бег на 30 м (6x5), сек.	12,3	12,8
3	Бег на 92 м «елка»	31,0	33,0
4	Прыжки с места, см	180	160
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега, см	40	32
6	Метание набивного мяча из-за головы, сидя, м	4,5	4,0
7	Метание набивного мяча из-за головы, в прыжке с места, м	7,5	5,5

Техническая подготовка

№	Виды испытаний	Количественные показатели
1	Вторая передача на точность с зоны 3 в зону 4	3
2	Прямая подача (нижняя прямая)	3
3	Первая передача (прием) на точность из зоны в зону 3 (расстояние 6 м)	3

Контрольные нормативы. Физическое развитие и подготовленность 12-13 лет

№	Виды испытаний	Юноши	Девушки
1	Бег на 30 м с высокого старта, сек.	4,9	5,1
2	Бег на 30 м (6x5), сек.	12,0	12,5
3	Бег на 92 м «елка»	31,0	32,7
4	Прыжки с места, см	190	170
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с	40	32

	разбега, см		
6	Метание набивного мяча из-за головы, сидя, м	5,0	4,0
7	Метание набивного мяча из-за головы, в прыжке с места, м	8,0	6,0

Техническая подготовка

№	Виды испытаний	Количественные показатели
1	Верхняя передача на точность с зоны 3 (2) в зону 4	4
2	Прямая верхняя подача	3
3	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4	Чередование приема и передачи сверху и снизу (количество серий)	6
5	Нападающий удар по мячу из держателя или резиновых амортизаторах	3
6	Передача возле стены	4

Контрольные нормативы. Физическое развитие и подготовленность 14-15 лет

№	Виды испытаний	Юноши	Девушки
1	Бег на 30 м с высокого старта, сек.	4,6	4,8
2	Бег на 30 м (6x5), сек.	11,2	11,9
3	Бег на 92 м «елка»	28,0	30,0
4	Прыжки с места, см	200	180
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега, см	45	35
6	Метание набивного мяча из-за головы, сидя, м	6,0	5,0
7	Метание набивного мяча из-за головы, в прыжке с места, м	9,5	7,5

Техническая подготовка

№	Виды испытаний	Количественные показатели
1	Верхняя передача на точность с зоны 3 (2) в зону 4	4
2	Прямая верхняя подача в пределах площадки	3
3	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4	Чередование приема и передачи сверху и снизу (количество серий)	8
5	Нападающий удар по мячу из держателя или резиновых амортизаторов	3
6	Передача возле стены	4

Контрольные нормативы. Физическое развитие и подготовленность 16-17 лет

№	Виды испытаний	Юноши	Девушки
1	Бег на 30 м с высокого старта, сек.	4,5	4,8
2	Бег на 30 м (6x5), сек.	11,1	11,8
3	Бег на 92 м «елка»	27,8	29,8
4	Прыжки с места, см	220	190
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега, см	50	40
6	Метание набивного мяча из-за головы, сидя, м	6,5	5,5
7	Метание набивного мяча из-за головы, в прыжке с места, м	10,0	8,0

Техническая подготовка

№	Виды испытаний	Количественные показатели
1	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3
2	Из зоны 3 в зону 2 спиной назад	3
3	Через сетку из зоны 4 в зону 4	4
4	Передача сверху и снизу в стены	5
5	Подача на точность	4
6	Нападающий удар из зоны 4 в зоны 5 и 6	3
7	Блокирование нападающего удара (вдвоем) из зоны 4 (2)	3

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата изучения	
			План	Факт
1	Разучивание стойки игрока	1		
2	Разучивание стойки игрока	1		
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами правым, левым боком, лицом вперед	1		
4	Перемещения в стойке приставными шагами правым, левым боком	1		
5	Перемещения в стойке лицом вперед	1		
6	Двухсторонняя учебная игра	1		
7	Разучивание сочетания способов перемещения (бег, остановки)	1		
8	Разучивание сочетания способов перемещений (повороты)	1		
9	Разучивание сочетания способов перемещений (прыжки вверх)	1		
10	Эстафеты с различными способами перемещений	1		
11	Разучивание передачи сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1		
12	Разучивание передачи сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Закрепление	1		
13	Разучивание верхней передачи у стены	1		
14	Игры развивающие физические способности	1		
15	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой	1		
16	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах	1		
17	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. Закрепление	1		
18	Разучивание нижней прямой подачи	1		
19	Разучивание нижней прямой подачи. Закрепление.	1		
20	Двухсторонняя учебная игра.	1		
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей,	1		

	выносливости, гибкости.			
22	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1		
23	Разучивание приема мяча снизу двумя руками	1		
24	Разучивание приема мяча снизу двумя руками. Закрепление.	1		
25	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1		
26	Разучивание приема мяча сверху двумя руками	1		
27	Разучивание приема мяча сверху двумя руками. Закрепление	1		
28	Игры, развивающие физические способности. Пионербол.	1		
29	Разучивание индивидуальных тактических действий в нападении	1		
30	Игры, развивающие физические способности: веселая эстафета	1		
31	Разучивание индивидуальных тактических действий в защите	1		
32	Разучивание индивидуальных тактических действий в защите. Закрепление.	1		
33	Двухсторонняя учебная игра.	1		
34	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1		

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата изучения	
			План	Факт
1	Закрепление стойки игрока	1		
2	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами правым, левым боком	1		
3	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами правым, левым боком, лицом вперед	1		
4	Перемещение в стойке приставными шагами: лицом вперед	1		
5	Двухсторонняя учебная игра	1		

6	Сочетания способов перемещений (бег,остановки)	1		
7	Сочетания способов перемещений (повороты)	1		
8	Сочетания способов перемещений (прыжки вверх)	1		
9	Эстафеты с различными способами перемещений	1		
10	Передачи сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1		
11	Закрепление передачи сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1		
12	Закрепление верхней передачи у стены	1		
13	Игры развивающие физические способности. Мини волейбол	1		
14	Игры развивающие физические способности.Пионербол	1		
15	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой	1		
16	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах	1		
17	Нижняя прямая подача	1		
18	Закрепление нижней прямой подачи	1		
19	Двухсторонняя учебная игра.	1		
20	Разучивание верхней прямой подачи	1		
21	Закрепление верхней прямой подачи	1		
22	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.	1		
23	Развитие координационных способностей	1		
24	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1		
25	Прием мяча снизу двумя руками	1		
26	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу)	1		
27	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1		
28	Прием мяча сверху двумя руками	1		
29	Закрепление приема мяча сверху двумя руками	1		
30	Разучивание одиночного блокирования	1		

31	Разучивание страховки при блокировании	1		
32	Закрепление страховки при блокировании	1		
33	Разучивание индивидуальных тактических действий в нападении, защите	1		
34	Двухсторонняя учебная игра.	1		

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата изучения	
			План	Факт
1	Совершенствование стоек игрока	1		
2	Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами правым, левым боком	1		
3	Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами правым, левым боком, лицом вперед	1		
4	Игры, развивающие физические способности	1		
5	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1		
6	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1		
7	Закрепление передачи сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1		
8	Закрепление верхней передачи у стены	1		
9	Эстафеты с различными способами перемещений	1		
10	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой	1		
11	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах	1		
12	Верхняя прямая подача	1		
13	Закрепление верхней прямой подачи	1		
14	Двухсторонняя учебная игра	1		
15	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости	1		
16	Развитие координационных способностей, выносливости, гибкости	1		
17	Прямой нападающий удар	1		

18	Закрепление прямого нападающего удара	1		
19	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	1		
20	Эстафеты на закрепление технических приемов и тактических действий	1		
21	Эстафеты на совершенствование технических приемов и тактических действий	1		
22	Совершенствование приема мяча сверху двумя руками	1		
23	Игры, развивающие физические способности. Мини волейбол.	1		
24	Игры, развивающие физические способности. Волейбол.	1		
25	Закрепление одиночного блокирования	1		
26	Разучивание группового блокирования (вдвоем, втроем)	1		
27	Закрепление группового блокирования (вдвоем, втроем)	1		
28	Страховка при блокировании	1		
29	Закрепление страховки при блокировании	1		
30	Закрепление индивидуальных тактических действий в нападении, защите.	1		
31	Разучивание групповых тактических действий в нападении	1		
32	Разучивание групповых тактических действий в защите	1		
33	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите	1		
34	Двухсторонняя учебная игра.	1		

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата изучения	
			План	Факт
1	Стойки игрока	1		
2	Перемещения в стойке приставными шагами правым, левым боком, лицом вперед	1		
3	Игры развивающие физические способности	1		
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки)	1		

5	Сочетания способов перемещений (повороты, прыжки вверх)	1		
6	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперед-вверх	1		
7	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1		
8	Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1		
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой	1		
10	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах	1		
11	Совершенствование верхней прямой подачи	1		
12	Двухсторонняя учебная игра	1		
13	Развитие физических качеств	1		
14	Закрепление прямого нападающего удара	1		
15	Прием мяча снизу двумя руками	1		
16	Закрепление приема мяча снизу двумя руками	1		
17	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		
18	Прием мяча сверху двумя руками	1		
19	Разучивание приема мяча, отраженного сеткой	1		
20	Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой	1		
21	Игры, развивающие физические способности «Веселая эстафета»	1		
22	Игры, развивающие физические способности «Пионербол»	1		
23	Совершенствование одиночного блокирования	1		
24	Закрепление группового блокирования (вдвоем, втроем)	1		
25	Совершенствование страховки при блокировании	1		
26	Закрепление индивидуальных тактических действий в нападении	1		
27	Закрепление индивидуальных тактических действий в защите	1		
28	Закрепление групповых тактических действий в нападении	1		
29	Закрепление групповых тактических действий в защите	1		

30	Разучивание командных тактических действий в нападении	1		
31	Разучивание командных тактических действий в защите	1		
32	Закрепление командных тактических действий в защите и нападении	1		
33	Судейство учебной игры	1		
34	Двухсторонняя учебная игра.	1		

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата изучения	
			План	Факт
1	Стойки игрока	1		
2	Перемещения в стойке приставными шагами правым, левым боком, лицом вперед	1		
3	Игры развивающие физические способности «Веселая эстафета»	1		
4	Игры развивающие физические способности «Вызов»	1		
5	Игры развивающие физические способности «Стрелки»	1		
6	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1		
7	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперед-вверх	1		
8	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1		
9	Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1		
10	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1		
11	Совершенствование передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1		
12	Передача снизу двумя руками над собой	1		
13	Совершенствование передача снизу двумя руками над собой	1		
14	Передача снизу двумя руками в парах	1		
15	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах	1		
16	Совершенствование верхней прямой подачи	1		

17	Разучивание подачи в прыжке	1		
18	Совершенствование подачи в прыжке	1		
19	Развитие физических качеств. Игра «Пионербол»	1		
20	Закрепление прямого нападающего удара	1		
21	Разучивание нападающего удара с переводом вправо, влево	1		
22	Совершенствование нападающего удара с переводом вправо, влево	1		
23	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		
24	Прием мяча снизу, сверху двумя руками	1		
25	Закрепление приема мяча, отраженного сеткой	1		
26	Игры, развивающие физические способности: «Мини волейбол»	1		
27	Совершенствование одиночного блокирования	1		
28	Совершенствование группового блокирования (вдвоем, втроем)	1		
29	Совершенствование страховки при блокировании	1		
30	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении, защите	1		
31	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите	1		
32	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите	1		
33	Судейство учебной игры в волейбол	1		
34	Двухсторонняя учебная игра.	1		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. 2011
2. Булыкина Л.В., Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение. 2015
3. Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Демчишин А. А., Мозола Р. С. Подвижные игры.
5. Железняк Ю. Д. Волейбол в школе. – М.: 1986.
6. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
7. Ивойлов А.В., Герман К.Б., Ахмеров Э.К. Волейбол. – Минск: «Вышэйшая школа», 1972.
8. Каюрова В. С. Книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
9. Круцевич Т.Ю. Учебная программа по физической культуре для общеобразовательных учреждений 5-9 классы – К., 2009.
10. Рыцарев В.В. Волейбол: теория и практика. 2016
- Токачев Б. С. Физкультурный заклон ОРЗ. – М.: Физкультура и спорт, 1988.