

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Республики Башкортостан  
Администрация городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан  
МАОУ "СОШ № 26" г. Стерлитамак РБ

РАССМОТРЕНО  
на Совете школы  
Протокол №7  
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
на Педагогическом совете  
Протокол №13  
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
№ 335-о  
от «31» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**кружковой деятельности**  
**по волейболу**  
**для учащихся 5-9 классов**

г. Стерлитамак, 2023

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения 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 приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;

- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное на совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

### *Цели и задачи программы*

Для всестороннего развития личности необходимо школьником:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
- развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для решения этой *цели* обеспечиваются следующие *задачи*:

#### 1. *Оздоровительные:*

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надёжной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

#### 2. *Образовательные:*

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

**Тематический план учебно-тренировочной группы**

4,5 часов в неделю (153 часов)

<u>№</u>	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Количество часов
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	2
2	Правила игры и методика судейства	2
3	Техническая подготовка волейболистов	4
4	Физическая подготовка	4
5	Методика тренировки волейболистов	2
	<i>Изучение технике игры в волейбол</i>	
	<i>Техника нападения:</i>	
6	перемещения	8
7	стойки	8
8	подачи	10
9	передачи	10
10	нападающие удары	10

	<i>Техника защиты:</i>	
11	перемещения	10
12	прием мяча	10
13	блок	5
	<i>Изучение тактики игры в волейбол:</i>	
	<i>Тактика нападения:</i>	
14	индивидуальные действия	10
15	групповые действия	10
16	командные действия	10
	<i>Тактику защиты:</i>	
17	индивидуальные действия	10
18	групповые действия	10
19	командные действия	10
20	Игра по правилам с заданием	8
	<b>И т о г о:</b>	<b>153</b>

Поурочный учебный план состоит из 77 занятий (153 ч)

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 77 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

***Задачи изучения дисциплины:***

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

**знать:**

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

**уметь:**

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
2. Работать с литературными источниками.
3. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
4. Овладеть навыками судейства.
5. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
6. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
7. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
8. Записывать игры, анализировать материал.
9. Провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

***Контрольные нормативы по основам технической подготовки  
в волейболе в группе дополнительного обучения***

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения			2 год обучения		
			н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на	Юн.	12	14	16	12	14	16

	расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)							
		Дев.	9	11	14	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14	10	12	14
		Дев.	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25	17	20	25
		Дев.	12	15	20	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15	–	–	–
		Дев.	3	6	10	–	–	–
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4	3	4	5
		Дев.	1	2	3	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5	3	4	5
		Дев.	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25

**Н** - низкий показатель;    **С** - средний показатель;    **В** - высокий показатель

*Заключение*

---

Занимаясь волейболом в школе, учащиеся получают сведения по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На занятиях по волейболу учащиеся укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Поскольку выполнение отдельных игровых приемов волейбола не связано с проявлением больших усилий, с резкими движениями и статической работой, то эти приемы можно использовать для занятий в специальных учебных подгруппах.

По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач и блокирований является хорошим корригирующим средством. При условии правильной методики занятий волейболом у занимающихся становится реже сердечный ритм, снижаются артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. В связи с этим занятия волейболом должны широко использоваться в работе со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской групп.

### *Литература*

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – М.: Просвещение, 2002.
3. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 2007
4. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Физкультура и спорт, 2004
5. Ахмеров Э.К., Волейбол в школе. – М.: Физкультура и спорт, 2005
6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 2001.
7. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2006



8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 2004.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 2008
10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
11. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– М, 2004.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
13. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – М: Высшая школа, 2006.
14. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 2005.
15. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
16. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – М, 2008.
18. Марморов В.К. Специальные упражнения волейболиста. – М: 2018

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 26»  
городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан

Календарно-тематическое планирование

по внеклассной работе (волейбол)

Учитель Ермакова Э.Ф.

Учебный год 2023-2024

№	ТЕМА	Дата проведения		Примечание
		По плану	По факту	
1	Теория. Развитие волейбола в России. О.Ф.П. Развитие прыгучести. С.Ф.П. Упражнения с набивными мячами.	01.09		
2	О.Ф.П. Развитие выносливости. Бег до 15 мин. Верхняя и нижняя передача в парах	02.09		
3	О.Ф.П. Развитие гибкости. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача в парах. Игра в защите.	05.09		
4	О.Ф.П. Развитие координации. Упражнения с набивными мячами.	05.09		
5	О.Ф.П. Развитие скоростных качеств. Ускорения . Стойка и перемещения волейболистов. Упражнения с теннисными мячами.	08.09		
6	О.Ф.П. Развитие прыгучести. Прыжки через скакалку. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Нападающий удар через сетку.	09.09		
7	О.Ф.П. Развитие гибкости. Верхняя и нижняя передача мяча в тройках с перебежками. Подача по зонам.	12.09		
8	О.Ф.П. Развитие выносливости. Бег до 20 минут. Верхняя передача над собой и в парах. Игра в защите по системе «углом назад»	12.09		
9	О.Ф.П. Развитие выносливости. Бег до 20 минут. Нижняя передача над собой. Игра в защите по системе «углом вперёд».	15.09		
10	О.Ф.П. Развитие силовых качеств. Отжимания до 30 раз. Упражнения с набивными мячами.	16.09		
11	О.Ф.П. Развитие скорости. Ускорения до 30 м. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Нападающий удар в парах. Подача.	19.09		
12	О.Ф.П. Развитие скоростных качеств. Ускорения до 60м. Верхняя и нижняя передача мяча в тройках с перебежками. Одиночный и двойной блок.	19.09		

13	О.Ф.П. Развитие гибкости. С.Ф.П. Упражнения с набивными мячами. Подача по зонам. Приём мяча с подачи.	22.09		
14	О.Ф.П. Развитие прыгучести. Нападающий удар по зонам. Вторая передача за голову. Игра на вылет.	23.09		
15	С.Ф.П. Упражнения с теннисными мячами. Скидка по зонам. Нападающий удар по линии.	26.09		
16	С.Ф.П. Упражнения с обручами. Верхняя и нижняя передача в стену. Имитация нападающего удара.	26.09		
17	С.Ф.П. Упражнения с баскетбольными мячами. Нападающий удар по зонам. Подача по зонам.	29.09		
18	С.Ф.П. Упражнения с набивными мячами. Подача по зонам. Приём мяча с подачи. Игра на вылет.	30.09		
19	С.Ф.П. Упражнения с гантелями. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Игра на вылет.	03.10		
20	С.Ф.П. Упражнения с гантелями. Игра в защите по системе «углом назад».	03.10		
21	С.Ф.П. Упражнения с набивными мячами. Игра в защите по системе «углом вперёд»	06.10		
22	С.Ф.П. Упражнения с резиной. Нападающий удар со второй линии. Подача в прыжке. Учебная игра.	07.10		
23	С.Ф.П. Верхняя и нижняя передача мяча в тройках. Защитные действия. Игра на вылет.	10.10		
24	О.Ф.П. Развитие прыгучести. Игра в защите в парах. Нападающий удар в парах. Игра на вылет. Двусторонняя игра.	10.10		
25	О.Ф.П. Развитие гибкости. Верхняя передача мяча над собой. Нижняя передача мяча в парах. Игра в защите. Нападающий удар через сетку. Двусторонняя игра.	13.10		

26	О.Ф.П. Развитие выносливости. Нижняя передача мяча над собой. Верхняя передача мяча в парах. Имитация нападающего удара через сетку Двусторонняя игра.	14.10		
27	О.Ф.П. Развитие координации. Игра в защите в тройках с перебежками. Игра на вылет.	17.10		
28	О.Ф.П. Развитие прыгучести. Прыжки через скакалку. Скидки по зонам через сетку. Приём мяча к сетке. Вторая передача в зону №4. Нападающий удар по линии в зону №1.	17.10		
29	С.Ф.П. Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар со 2-ой линии. Игрена вылет. Двусторонняя игра.	20.10		
30	С.Ф.П. Упражнения с теннисными мячами. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Нападающий удар по зонам через сетку.	21.10		
31	С.Ф.П. Упражнения с баскетбольными мячами. Верхняя передача за голову. Нижняя передача мяча над собой. 2-ая передача мяча в зону №3. Нападающий удар в зону №1 и в зону №5.	24.10		
32	С.Ф.П. Упражнения с набивными мячами. Одиночный и двойной блок. Двусторонняя игра.	24.10		
33	С.Ф.П. Упражнения с резиной . верхняя и нижняя передача мяча в парах. Игра на вылет. Двусторонняя игра.	27.10		
34	О.Ф.П. Развитие прыгучести. Прыжки через скакалку. Верхняя и нижняя передача мяча в четвёрках. Нападающий удар через сетку по зонам. Двусторонняя игра.	07.11		
35	О.Ф.П. Развитие гибкости. Одиночный и двойной блок. Подстраховка игрока от блока. Скидки по зонам. Двусторонняя игра.	07.11		
36	О.Ф.П. Развитие выносливости. Бег до 20 мин. Верхняя и нижняя передача мяча в парах Игра в защите в парах. Нападающий удар через сетку. Игра на вылет.	10.11		
37	О.Ф.П. Развитие координации. Верхняя передача мяча над собой. Нижняя передача в стену. Имитация нападающего удара. Подача по зонам. Приём мяча с подачи.	11.11		

38	С.Ф.П. Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар с собственного подбрасывания через сетку. Двусторонняя игра.	14.11		
39	С.Ф.П. Упражнения с теннисными мячами. Одиночный и двойной блок. Скидки по зонам. Игра в защите в тройках через середину.	14.11		
40	О.Ф.П. Развитие прыгучести. Прыжки через скамейку. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Игра на вылет.	17.11		
41	С.Ф.П. Упражнения с обручами. Прыжки через скакалку. Нападающий удар по зонам . Верхняя передача за голову. Подача в прыжке. Двусторонняя игра.	18.11		
42	С.Ф.П. Упражнения с баскетбольными мячами. Верхняя передача мяча в тройках с перебежками. Нижняя передача мяча из зоны 5 в зону 2. Защитные действия..	21.11		
43	О.Ф.П. Развитие координации. Верхняя передача мяча в четвёрках с перебежками. Нижняя передача из зоны 1 в зону2. Игра на вылет.	21.11		
44	О.Ф.П. Развитие силы. Отжимания. Ходьба на руках в парах. Нижняя передача мяча в одно касание через сетку. Подача по зонам. Приём мяча с подачи.	24.11		
45	С.Ф.П. Упражнения с набивными мячами. Игра в большой теннис с волейбольным мячом. Защита по системе «углом назад». Подача по зонам.	25.11		
46	С.Ф.П. Упражнения с обручами. Игра в защите по системе «углом вперёд». Подача по зонам . Двусторонняя игра.	28.11		
47	С.Ф.П. Упражнения с гимнастическими палками. Игра в баскетбол. Верхняя и нижняя подача в парах. Игра в защите в парах. Верхняя передача пасующего игрока за голову. Нападающий удар по зонам.	28.11		
48	С.Ф.П. Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар со 2-ой линии. Игра в большой теннис с волейбольным мячом. Защитные действия.	01.12		
49	О.Ф.П. Упражнения с малыми мячами. Игра в баскетбол. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Игра в защите. 2-ая передача мяча из зоны 2 в зону 4.	02.12		
50	О.Ф.П. Развитие координации. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Игра в защите в тройках .Двусторонняя игра.	05.12		
51	С.Ф.П. Упражнения с теннисными мячами. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Нападающий удар через сетку по зонам. Подача мяча по зонам.	05.12		

52	С.Ф.П. Упражнения с набивными мячами. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Игра в защите. Нападающий удар в парах через сетку.	08.12		
53	О.Ф.П. Развитие координации. Прыжки через скамейку. Верхняя передача мяча над собой. Нижняя передача в парах. Игра на вылет.	09.12		
54	О.Ф.П. Развитие выносливости. Нападающий удар со 2-ой линии. Приём мяча с подачи во 2-ую зону. Вторая передача за голову.	12.12		
55	С.Ф.П. Развитие прыгучести. Прыжки через скакалку. Верхняя и нижняя передача мяча в тройках с перебежками. Защитные действия. Подача по зонам. Двусторонняя игра.	12.12		
56	С.Ф.П. Упражнения с теннисными мячами. Имитация нападающего удара. Скидки по зонам. Подстраховка игрока. Защитные действия. Игра на вылет.	15.12		
57	С.Ф.П. Упражнения с резиной. Подача по зонам. Приём мяча с подачи в зону 2. Вторая передача в зону 4. Нападающий удар по линии.	16.12		
58	О.Ф.П. Развитие прыгучести. Прыжки со скакалкой. Нижняя передача мяча над собой в стойке. Нападающий удар через сетку в парах с собственного подбрасывания. Подача через сетку.	19.12		
59	О.Ф.П. Развитие силы. Упражнения на развитие пресса. Верхняя передача мяча в четвёрках. Вторая передача в зону 6. Нападающий удар со второй линии.	19.12		
60	С.Ф.П. Упражнения с набивными мячами. Одиночный и двойной блок. Подстраховка игрока от блока. Защитные действия.	22.12		
61	С.Ф.П. Упражнения с малыми мячами. Упражнения с отягощением. Бег до 20 минут. Приём мяча с подачи. Двусторонняя игра.	23.12		
62	С.Ф.П. Упражнения с гантелями. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Нападающий удар через сетку в парах с собственного подбрасывания. Двусторонняя игра через сетку.	26.12		
63	О.Ф.П. Развитие прыгучести. Упражнения с малыми мячами. Вторая передача за голову. Приём мяча с подачи в зону 6. Нападающий удар через сетку. Двусторонняя игра.	26.12		
64	О.Ф.П. Развитие силы. Отжимания. Верхняя и нижняя передача мяча в парах и в тройках. Защитные действия по системе «углом назад». Нападающий удар по	29.12		

	зонам.			
65	С.Ф.П. Упражнения с теннисными мячами. Поддача по зонам. Приём мяча с подачи. Защитные действия. Двусторонняя игра. Игра на вылет.	09.01		
66	С.Ф.П. Упражнения с набивными мячами. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Игра в баскетбол. Приём мяча с подачи. Двусторонняя игра.	09.01		
67	С.Ф.П. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость. Нападающий удар в парах. Защитные действия. Игра на вылет. Двусторонняя игра.	12.01		
68	О.Ф.П. Развитие выносливости. Бег до 20 минут. Скидка по зонам. Нападающий удар по зонам. Защитные действия. Приём мяча с подачи в зону 2. Вторая передача в зону 4. Двусторонняя игра.	13.01		
69	О.Ф.П. Развитие прыгучести. Прыжки через скакалку. Верхняя и нижняя передача в парах и в тройках с перебежками.	16.01		
70	С.Ф.П. Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар со 2-ой линии. Поддача в баскетбольный щит. Двусторонняя игра.	16.01		
71	О.Ф.П. Развитие силы Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Скидка по зонам. Защитные действия. Игра на вылет.	19.01		
72	О.Ф.П. Развитие выносливости. Бег до 20 минут. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Приём мяча с подачи. Игра на вылет.	20.01		
73	С.Ф.П. Упражнения с набивными мячами. Одиночный и двойной блок. Подстраховка игрока от блока. Защитные действия. Приём мяча с подачи.	23.01		
74	С.Ф.П. Упражнения с резиной. Игра в баскетбол. Нападающий удар по зонам. Двусторонняя игра.	23.01		
75	С.Ф.П. Упражнения с малыми мячами. Верхняя и нижняя передача в четвёрках. Нападающий удар в парах. Игра в защите.	26.01		
76	О.Ф.П. Развитие выносливости. Приём мяча с подачи в зону 2. Вторая передача в зону 4. Нападающий удар по линии.	27.01		
77	О.Ф.П. Развитие силы. Упражнения на тренажёрах. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Игра в защите. Поддача в парах с приёмом мяча.	30.01		



78	С.Ф.П. Упражнения с теннисными мячами. Одиночный и двойной блок. Подстраховка игрока от блока. Нападающий удар по диагонали.	30.01		
79	С.Ф.П. Упражнения с малыми мячами. Прием мяча в зону4. Вторая передача в зону 2.	02.02		
80	С.Ф.П. Упражнения с баскетбольными мячами. Верхняя передача мяча за голову. Нижняя передача в парах.	03.02		
81	О.Ф.П. Развитие прыгучести. Нападающий удар в парах. Игра в защите в парах. Двусторонняя игра.	06.02		
82	О.Ф.П. Развитие выносливости. Нападающий удар со второй линии. Поддача в прыжке. Игра на вылет.	06.02		
83	О.Ф.П. Развитие координации. Прыжки через скакалку. Верхняя передача мяча над собой. Нижняя передача в парах. Нападающий удар через сетку по зонам.	09.02		
84	С.Ф.П. Упражнения с набивными мячами. Прыжки через скамейку. Верхняя и нижняя передача мяча в тройках с перебежками. Игра на вылет.	10.02		
85	С.Ф.П. Упражнения с обручами. Прием мяча с подачи в зонуб. Вторая передача из зоныб в зоны 2 и 4.	13.02		
86	С.Ф.П. Упражнения с теннисными мячами. Верхняя передача мяча за голову. Нижняя передача в стену. Поддача по зонам . Прием мяча с подачи.	13.02		
87	С.Ф.П. Упражнения с баскетбольными мячами. Верхняя передача мяча над собой. Нижняя передача в тройках с перебежками.	16.02		
88	О.Ф.П. Развитие координации. Игра в баскетбол. Круговая тренировка.	17.02		
89	О.Ф.П. Развитие силы. Упражнения на пресс. Скидка по зонам. Защитные действия.	20.02		
90	О.Ф.П. Развитие прыгучести. Прыжки через скакалку. Прием мяча с подачи в зону 2. Вторая передача в зону 6. Двусторонняя игра.	20.02		
91	О.Ф.П. Развитие гибкости. Упражнения с гимнастическими палками. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Игра на вылет.	24.02		

92	С.Ф.П. Упражнения с гимнастическими палками. Нижняя передача мяча в парах. Игра на вылет.	27.02		
93	С.Ф.П. Упражнения с баскетбольными мячами. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Приём мяча с подачи в зону 3. Двусторонняя игра.	27.02		
94	С.Ф.П. Упражнения с гантелями. Вторая передача из зоны 2 в зону 4. Нападающий удар по линии. Двусторонняя игра.	01.03		
95	С.Ф.П. Упражнения с малыми мячами. Нападающий удар со второй линии. Подача в прыжке.	02.03		
96	С.Ф.П. Упражнения с малыми , тяжёлыми мячами. Защитные действия. Игра на вылет.	05.03		
97	О.Ф.П. Развитие прыгучести. Скидка по зонам. Игра в баскетбол.	05.03		
98	С.Ф.П. Упражнения с гантелями. Нападающий удар в парах. Игра в защите.	09.03		
99	О.Ф.П. Упражнения с набивными мячами. Игра в ручной мяч. Приём мяча с подачи в зону 2. Вторая передача из зоны 4 в зону 2.	12.03		
100	О.Ф.П. Упражнения с малыми мячами. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Игра на вылет.	12.03		
101	С.Ф.П. упражнения с баскетбольными мячами. Защитные действия. Игра в защите по системе «углом назад».	15.03		
102	С.Ф.П. Упражнения с набивными мячами. Защитные действия. Игра в защите по системе «углом вперёд».	16.03		
103	С.Ф.П. Упражнения с маленькими теннисными мячами. Нижняя передача мяча над собой. Верхняя передача в парах.	19.03		
104	С.Ф.П. Развитие гибкости. Нападающий удар по зонам через сетку. Игра на вылет.	19.03		
105	О.Ф.П. Развитие выносливости. Бег до 30 минут. Скидка по зонам. Двусторонняя игра.	22.03		

106	О.Ф.П. Развитие прыгучести. Прыжки через скакалку. Вторая передача мяча в зону3. Прием мяча с подачи в зону 4. Игра на вылет.	23.03		
107	О.Ф.П. Развитие выносливости. Бег до 20-ти минут. Защитные действия. Игра в защите в парах. Подача по зонам.	26.03		
108	С.Ф.П. Упражнения с гантелями. Нападающий удар по зонам через сетку.	26.03		
109	С.Ф.П. Упражнения с набивными мячами. Подача в прыжке. Прием мяча с подачи.	29.03		
110	С.Ф.П. Упражнения с малыми мячами. Верхняя и нижняя передача в парах. Игра на вылет.	29.03		
111	С.Ф.П. Упражнения с баскетбольными мячами. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Игра на вылет.	30.03		
112	О.Ф.П. Развитие прыгучести. Прыжки через барьеры. Верхняя и нижняя передача мяча в тройках, в парах. Игра на вылет.	30.03		
113	О.Ф.П. Развитие координации Упражнения на развитие пресса. Нападающий удар через сетку в парах, с собственного подбрасывания.	02.04		
114	С.Ф.П. Упражнения с гантелями. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Двусторонняя игра.	02.04		
115	С.Ф.П. Упражнения с гимнастическими палками. Нападающий удар в парах. Игра в защите.	05.04		
116	С.Ф.П. Упражнения с обручами. Верхняя и нижняя передача мяча в парах.	05.04		
117	О.Ф.П. Развитие выносливости. Круговая тренировка.	06.04		
118	О.Ф.П. Развитие прыгучести. Прыжки через скакалку. Верхняя и нижняя передача мяча в тройках с перебежками. Прием мяча с подачи. Двусторонняя игра.	06.04		
119	О.Ф.П. Развитие координации. Отжимания с различных положений. Упражнения на пресс. Нападающий удар с короткой передачи. Нападающий удар по зонам. Двусторонняя игра.	09.04		

120	О.Ф.П. Развитие гибкости. Упражнения с гимнастическими. Палками. Нападающий удар. В парах. Игра в защите.	09.04		
121	С.Ф.П. Упражнения на развитие пресса. Верхняя передача с баскетбольными мячами.	12.04		
122	С.Ф.П. Упражнения для развития плечевых мышц. Нападающий удар в парах в пол.	12.04		
123	С.Ф.П. Упражнения на гибкость. Упражнения с обручами. Подача по зонам. Приём мяча с подачи.	13.04		
124	О.Ф.П. Развитие силы. Отжимания. Ходьба на руках в парах. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Защитные действия. Игра на вылет.	13.04		
125	О.Ф.П. Развитие силы. Упражнения на тренажёрах. Нападающий удар через сетку по линии. Подача по зонам.	16.04		
126	О.Ф.П. Развитие прыгучести. Прыжки через скакалку. Нападающий удар через сетку по диагонали. Приём мяча с подачи в зону2.	16.04		
127	О.Ф.П. Развитие выносливости. Бег до 25 минут. Одиночный и двойной блок. Защитные действия.	19.04		
128	С.Ф.П. Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар со второй линии.	19.04		
129	С.Ф.П. Упражнения с теннисными мячами. Имитация нападающего удара. Подача по зонам. Приём мяча с подачи.	20.04		
130	С.Ф.П. Упражнения с гантелями. Двусторонняя игра.	20.04		
131	О.Ф.П. Развитие координации. Верхняя передача мяча над собой с поворотом на 180 градусов. Нижняя передача в парах.	23.04		
132	О.Ф.П. Развитие координации. Нижняя передача мяча с поворотом на 180 градусов. Нижняя передача в парах.	23.04		
133	О.Ф.П. Развитие силы. Упражнения с гантелями. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Приём мяча с подачи в зону 4. Двусторонняя игра.	26.04		

134	С.Ф.П. Упражнения с баскетбольными мячами. Скидка по зонам. Нападающий удар по зонам. Двусторонняя игра.	26.04		
135	С.Ф.П. Упражнения с набивными мячами. Прыжки через скакалку. Нападающий удар через сетку. Защитные действия.	27.04		
136	С.Ф.П. Упражнения с набивными мячами. Прыжки через скамейку. Нападающий удар со второй линии. Игра на вылет.	27.04		
137	С.Ф.П. Упражнения с малыми мячами. Верхняя и нижняя передача в парах. Нападающий удар в парах.	30.04		
138	О.Ф.П. Развитие выносливости. Бег до 20 минут. Подача по зонам . Приём мяча с подачи в зону 3.	30.04		
139	О.Ф.П. Развитие выносливости. Игра в футбол. Вторая передача из зоны 2 в зону 4. Нападающий удар по диагонали.	03.05		
140	О.Ф.П. Игра в хоккей с маленькими клюшками. Защита в тройках через середину. Двусторонняя игра.	03.05		
141	С.Ф.П. Упражнения с баскетбольными мячами. Верхняя и нижняя передача в парах. Защитные действия. Игра на вылет.	04.05		
142	О.Ф.П. Развитие прыгучести. Прыжки с низкого приседа до 100раз. Круговая тренировка.	04.05		
143	О.Ф.П. Развитие гибкости. Упражнения на матах. Игра в баскетбол. Нападающий удар по зонам. Подача и приём мяча с подачи.	07.05		
144	С.Ф.П. Развитие силы. Силовые упражнения на тренажёрах. Защитные действия. Игра на вылет.	07.05		
145	С.Ф.П. Упражнения с теннисными мячами. Верхняя передача в тройках с перебежками. Нападающий удар в тройках через середину.	10.05		
146	С.Ф.П. Упражнения с теннисными мячами. Подача по зонам. Приём мяча с подачи.	10.05		
147	О.Ф.П. Развитие координации. Нижняя передача мяча в четвёрках. Защита в парах. Двусторонняя игра.	11.05		

148	О.Ф.П. Развитие выносливости. Игра в баскетбол. Игра на вылет.	11.05		
149	О.Ф.П. Упражнения на развитие гибкости на матах. Нижняя передача мяча над собой. Подача в прыжке.	14.05		
150	С.Ф.П. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча над собой. Приём мяча с подачи.	17.05		
151	С.Ф.П. Упражнения на тренажёрах. Верхняя передача мяча в стену. Нижняя передача над собой. Нападающий удар через сетку по зонам. Подача через сетку. Двусторонняя игра.	18.05		
152	С.Ф.П. Прыжки через скакалку до 6мин. Упражнения с гантелями. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Нападающий удар по диагонали. Подача по зонам. Приём мяча с подачи	21.05		
153	С.Ф.П. Развитие прыгучести. Упражнения с набивными мячами. Верхняя и нижняя передача мяча в тройках с перебежками. Игра на вылет. Двусторонняя игра.	24.05		

Проверено \_\_\_\_\_  
Зам. Директора З.Т. Валишина  
31.08.2023 г.

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--




				•
				•
				•
				•

Поуро  
чный  
учебн  
ый  
план

состоит из 77 занятий (153 ч)

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 77 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

***Задачи изучения дисциплины:***

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

**знать:**

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

**уметь:**

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
2. Работать с литературными источниками.
3. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
4. Овладеть навыками судейства.
5. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
6. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
7. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
8. Записывать игры, анализировать материал.
9. Провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки  
в волейболе в группе дополнительного обучения**

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения			2 год обучения		
			н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16	12	14	16
		Дев.	9	11	14	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14	10	12	14
		Дев.	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25	17	20	25
		Дев.	12	15	20	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15	–	–	–
		Дев.	3	6	10	–	–	–
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4	3	4	5
		Дев.	1	2	3	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5	3	4	5
		Дев.	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25

8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25

**Н** - низкий показатель;    **С** - средний показатель;    **В** - высокий показатель;

### *Заключение*

Занимаясь волейболом в школе, учащиеся получают сведения по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На занятиях по волейболу учащиеся укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Поскольку выполнение отдельных игровых приемов волейбола не связано с проявлением больших усилий, с резкими движениями и статической работой, то эти приемы можно использовать для занятий в специальных учебных подгруппах.

По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач и блокирований является хорошим корригирующим средством. При условии правильной методики занятий волейболом у занимающихся становится реже сердечный ритм, снижаются артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. В связи с этим занятия волейболом должны широко использоваться в работе со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

### *Литература*

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Terra-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – М.: Просвещение, 2002.
3. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 2007
4. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Физкультура и спорт, 2004
5. Ахмеров Э.К., Волейбол в школе. – М.: Физкультура и спорт, 2005
6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 2001.

7. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2006
8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 2004.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 2008
10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
11. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– М, 2004.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
13. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – М: Высшая школа, 2006.
14. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 2005.
15. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
16. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – М, 2008.
18. Марморов В.К. Специальные упражнения волейболиста. – М: 2005
19. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – М, 2008.