

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 48» городского округа Самара**

РАССМОТREНО

на заседании МО

«Технология, музыка,
изобразительное искусство,
ОБЖ, физкультура»

Н.Н. Волкова Н.Н.

Протокол №1 от 30 августа
2022г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по
НМР

Т.С. Губанова Т.С./ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школы
№48 г.о. Самара

Приказ №340 от 30

августа 2022 г.

М.п.



«ВОЛЕЙБОЛ»

Курс внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению в 6-9 классах

Срок реализации программы: 4 учебных года

Составители:
учителя физической культуры

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для обучающихся 6-9 классов, разработана на основе:

- программы внеурочной деятельности «Волейбол» (Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов – 2016.);
- программы ««Физическая культура» - программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (М.Я. Виленский, 2016.);

Актуальность программы курса внеурочной деятельности «Волейбол» заключается в том, что что игровая деятельность школьника согласуется с общими законами развития природы и человека, формирует у него ответственность за развитие самого себя, даёт юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими людьми.

Форма организации курса «Волейбол» - спортивная секция, что позволяет объединить разных учащихся на основе интереса к игре в волейбол.

Программа курса построена таким образом, что представляет систему занятий спортивно-оздоровительной направленности, способствующую укреплению здоровья, повышению уровня развития двигательных способностей, усвоению знаний и навыков по волейболу, физической культуре и здоровому образу жизни учащимся 6-9 классов.

Цель курса внеурочной деятельности «Волейбол»: содействие всестороннему гармоничному физическому и психическому развитию занимающихся в процессе освоения элементов волейбола.

Для реализации поставленной цели курс решает следующие **задачи**:

- укрепление здоровья занимающихся, содействие их гармоничному физическому развитию в процессе овладения элементами волейбола;
- формирование мотивации к ведению здорового образа жизни, самостоятельным занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью;
- профилактика эмоционального напряжения и гармонизация социально-психологического состояния занимающихся в результате игровой деятельности;
- воспитание социально-значимых личностных качеств и коммуникативных умений в процессе совместных командных действий;
- формирование основ теоретических знаний о спортивной игре – волейбол (история волейбола, правила соревнований, организация и методика проведения занятий)
- основам техники волейбола (перемещения и стойки, подачи мяча, прием и передачи мяча, нападающий удар);
- обучение основам тактических действий в волейболе (действия игрока в нападении и защите);
- повышение показателей общей физической подготовленности занимающихся, развитие специальных физических качеств, необходимых для освоения технико-тактических действий в волейболе;

В основе программы курса внеурочной деятельности «Волейбол» лежат ценностные ориентиры, достижение которых определяется спортивно-оздоровительными результатами. Программа курса обеспечивает достижение спортивно-оздоровительных результатов второго и третьего уровней.

Курс внеурочной деятельности «Волейбол» предназначен для учащихся 6-9 классов, рассчитан на 4 года обучения (68 часов в год), 2 час в неделю в течение всего

учебного года. Процент пассивности (число аудиторных занятий) в среднем составляет 11.8%.

Планируемые результаты освоения курса деятельности

внеурочной

Класс	Обучающиеся научатся	Получат возможность научиться
Личностные		
6	<ul style="list-style-type: none"> -понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека. -умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье. -способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье. -представление о правильном (здравом) питании, его режиме, структуре. 	<ul style="list-style-type: none"> -осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье - выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье. потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.
7	<ul style="list-style-type: none"> -способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье. -потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни. 	представление о правильном (здравом) питании, его режиме, структуре.
8	<ul style="list-style-type: none"> -представление о правильном (здравом) питании, его режиме, структуре. -представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> -потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни. - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину
9	<ul style="list-style-type: none"> -потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни. - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; 	<ul style="list-style-type: none"> - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания
Метапредметные		
6	<ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно планировать пути 	<ul style="list-style-type: none"> - умение осознанно использовать

	<p>достижения целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; 	<p>речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;</p>
7	<ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно планировать пути достижения целей; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - владения умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
8	<ul style="list-style-type: none"> - владения умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.
9	<ul style="list-style-type: none"> -- умение самостоятельно планировать пути достижения целей; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - владения умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.
Предметные		
6	III. Предметные : <ul style="list-style-type: none"> - понимание роли и значения физической 	<ul style="list-style-type: none"> - отбирать физические упражнения и регулировать физические

	<p>культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в ЗОЖ, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - -приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать помощь при легких травмах; - формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий посредством использования стандартных нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой направленности 	<p>нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p>
7	-- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной-)	-регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма
8	-- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств. - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной)	- , определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой направленности
9	-- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и	-контролировать направленность ее воздействия на организм во

	<p>физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств.- - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий посредством использования стандартных нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой направленности</p>	<p>время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой направленности</p>
--	---	---

Результаты второго уровня(достигаются в дружественной детской среде)

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Формы достижения результатов второго уровня: инструктажи, поездки, экскурсии, беседы о здоровом образе жизни.

Формы контроля результатов первого уровня: тестирование.

Результаты третьего уровня (достигаются во взаимодействии с социальными субъектами)

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно- закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.
- Формы достижения результатов третьего уровня: игры и соревнования.
- Формы контроля результатов третьего уровня: тестирования.

Содержание курса внеурочной деятельности

1 год обучения (6 класс, 68 часа)

Тема 1.(1ч). Физическая культура и спорт в России. Физическая культура- составная часть социальной культуры, одно из важных средств воспитания.

Формы организации занятия: беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, школьные спортивные турниры, инструктаж.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная.

Тема 2.(0.5ч). Краткие исторические сведения о возникновении игры. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола.

Формы организации занятия: Беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, школьные спортивные турниры.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная.

Тема3.(0.5ч) Краткий очерк развития волейбола в России. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников.

.Формы организации занятия: Беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, школьные спортивные турниры.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная.

Тема4.(1ч). Сведения о строении и функциях организма. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система организма и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Формы организации занятия: Беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, школьные спортивные турниры.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная.

Тема5.(1ч). Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

Формы организации занятия: беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, школьные спортивные турниры.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная.

Тема 6. Правила игры в волейбол.(1ч) Правила игры в мини-волейбол.

Формы организации занятия: Беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, школьные спортивные турниры.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная.

Тема 7.(37ч). Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Практические занятия. Строевые упражнения. Понятие о строе - шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на мести и в движении.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами. Из различных исходных положений. Чередование упражнений для рук и ног - различные броски, выпрыгивания вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, смешанные висы.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке, лежа на спине «вперед и назад», из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора, стоя на коленях. Перекаты вперед и назад, прогнувшись. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Кувырок вперед из упора присев. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 метров из исходных положений: Стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, на перемещение переставными шагами.

Бег с остановками и изменениями направления. Бег в колонне по одному вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенных заданий: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжок вверх, падения и перекат, имитация передачи в стойке с падением, в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование.

Подвижные игры. «День и ночь», «вызов номеров», «попробуй унеси»... Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразном сочетании с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести.

-Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, в с прыжком вверх, то же с набивным мячом в руках (до 2х кг).

-Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз. Руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс массой до 6 кг).

-Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

-Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением.

-Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.

-Напрыгивания на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.

-Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

-Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой ногой.

-Упор лежа. Передвижение на руках право (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгинаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа.

-Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).

-Многократные передачи баскетбольного мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

-Упражнения для кистей рук с гантелями.

-Упражнения с кистевым эспандером.

-Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.

-Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

-Броски набивного мяча над собой, изменяя высоту подбрасывания.

-Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй передачи) - многократно. То же по сигналу. То же, в рамках командных действий.

-Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке на одной - на переднюю линию. Защитник ловит мяч на задней линии, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

-Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

-Упражнения с резиновыми амортизаторами.

-Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движения рук из-за головы вперед и вверх. То же одной рукой. То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рук вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой руки как при верхней боковой подаче.

-Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальном прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой -вправо. Броски набивного мяча через сетку на точность в зоны. То же в движении.

-Упражнения с волейбольным мячом (выполняется многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

-Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке.

-Броски набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке через сетку. То же в парах.

-Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком.

-Метание теннисного мяча в цель на стене (высота 1,5м-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10м).

-Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

-Соревнование на точность метания малых мячей.

-Многократное выполнение нападающих ударов по волейбольному мячу с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером; то же, но броски и удары через сетку.
Формы организации занятия: беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, школьные спортивные турниры
Виды деятельности: спортивно-оздоровительная.

Тема 8.(20ч). Основы техники и тактики игры.

Техника нападения. Перемещения и стойки. Высокая, средняя и низкая стойки игрока. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках, передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); Удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов передвижений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбрасывание мяча снизу над собой; прием снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половин площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны.

Групповые действия. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (вход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зон 5 и 1. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи с передачи (при обманных действиях).

Формы организации занятия: Беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, школьные спортивные турниры

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная.

Тема 9.(3ч).Контрольные игры и соревнования. Проведение игр и соревнований.

Формы организации занятия: Беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, школьные спортивные турниры

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная.

Тема 10.(2ч). Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке. **Общая физическая подготовленность**

№	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30м, 6x5(с)	12,5	12,0
3	Прыжок в длину с места (см)	32,7	31,0
4	Бросок набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками, сидя(м)	4,0	5,0

5	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места (м)	6,0	8,0
6	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя руками в прыжке с разбега(см)	32	40

Техническая подготовленность

№	Виды испытаний	Количественный показатель
1	Верхняя передача из зоны 3(2) в зону 4	4
2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя у стены	4
3	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (кол-во серий)	6
5	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
6	Нападающий удар по мячу	3

Формы организации занятия: беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, школьные турниры.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная.

Тема1.(1ч). Экскурсии, посещение соревнований. Однодневные туристические походы Посещение спортивных соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Формы организации занятия: Беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, школьные спортивные турниры

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная.

2 год обучения (7 класс, 68 часа)

Тема1.(1ч). Физическая культура и спорт в России. Физическая культура составная часть социальной культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

Тема2.(0.5ч). Краткие исторические сведения о возникновении игры. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников.

Формы организации занятия: Беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, школьные спортивные турниры

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная.

Тема3.(0.5ч) Краткий очерк развития волейбола в России.

Формы организации занятия: Беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, школьные спортивные турниры

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная.

Тема4.(1ч). Сведения о строении и функциях организма. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система организма и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы и их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Формы организации занятия: Беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, школьные спортивные турниры

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная.

Тема 5.(1ч). Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям волейболом. Понятие о травмах, их причины, профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Гигиена обуви и одежды. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях волейболом.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Формы организации занятия: Беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, школьные спортивные турниры

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная.

Тема 6.(1ч). Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Правила перехода. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

Формы организации занятия: Беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, школьные спортивные турниры

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная.

Тема 7.(3бч). Общая и специальная физическая подготовка. Методы и средства общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Команды для управления группой, действия в строю, на месте и в движении, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывания с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.; упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами.;упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).;упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, прогибания, наклоны, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног, таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания из различных исходных положений, подскoki, ходьба, бег).; упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскoki.; упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.; упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).; упражнения со скакалкой.

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине; перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки).; перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях.; перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом за ноги.; из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись.; перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.; стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; стойка на руках с помощью и опорой ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше); кувырок вперед из упора присев и из основной стойки.; кувырок вперед с трех шагов и с небольшого разбега.; кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами; длинный кувырок вперед (мальчики); кувырок назад из упора присев; соединение нескольких кувыроков вперед и назад. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно; соединение указанных выше акробатических упражнений в акробатические комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

Бег.

Бег с ускорением до 40 м.; низкий старт и стартовый разбег до 60 м.; бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10).; бег в чередовании с ходьбой до 400 м.; кросс 2000 м.

Прыжки в длину с места.

Метание малого мяча с места в стену на дальность и на дальность отскока.

Подвижные игры.

«Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната».

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: в стойке волейболиста, сидя, лежа на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.; бег с остановками и изменением направления.; челночный бег на 5 и 10 м. То же, но передвижение приставными шагами с набивными мячами в руках.; бег приставными шагами в колонне по одному, шеренге.; по сигналу -выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, повороты на 180, 360 градусов -прыжок вверх, падение и перекат, имитация передач в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования.;

Подвижные игры: «Вызов номеров», «Попробуй унеси», «Салочки», специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках.; из положения на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением.

Упражнения с отягощением.

Приседания и выпрыгивания из приседа, полуприседа, прыжки нам обеих ногах с набивными мячами в руках или гантелями.; многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления.;стоя на расстоянии 1,5-2 м от стены с набивным, баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить; прыжки вперед, вверх с места с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговых движений кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах из упора у стены, упираясь о стену пальцами.; передвижение на руках вправо и влево по кругу в упоре лежа.; многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля.; броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность.; многократные передачи баскетбольного мяча в стену и ловля его после отскока.; многократные волейбольные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.; броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий - многократно.; то же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом; то же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом; то же в рамках командных действий.; нападающий бросает мяч или над собой у сетки и в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении за заднюю линию, или в прыжке одной рукой - на переднюю линию.; защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения.; двое нападающих на передней линии бросают мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.; упражнения с волейбольным мячом (выполняется многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). То же через сетку.

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.; имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1кг.); метание теннисного мяча в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу, расстояние от 5-10 м с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку.; соревнование на точность метания малых мячей.; совершенствование ударного движения по мячу с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх.

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену. Учащиеся стоят спиной к стене и бросают мяч вверх-назад - повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену. То же, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом выполняет обманные и отвлекающие движения, меняет высоту подбрасывания.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Нападающий с мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Формы организации занятия: беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, школьные спортивные турниры

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная.

Тема8.(20ч). Основы техники и тактики волейбола. Характеристика техники и тактики сильнейших юных спортсменов. Анализ технических приемов и тактических действий на основе программы для данного года.

Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижних подач, при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного противником через сетку.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры.

Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Техника нападения. *Перемещения и стойки.* Высокая, средняя и низкая стойки игрока. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. *Передачи мяча:* верхняя передача в парах, тройках, передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); Удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов передвижений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбрасывание мяча снизу над собой; прием снизу. Чередование нижних подач в дальную и ближнюю к сетке половин площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны.

Групповые действия. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты. **Индивидуальные действия.** Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (вход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зон 5 и 1. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи с передачи (при обманных действиях).

Формы организации занятия: Беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, школьные спортивные турниры

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная.

Тема 9.(Зч).Контрольные игры и соревнования. Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры. Общая оценка игры и действия отдельных игроков. Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение её с группой.

-Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры.

-Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.

-Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Формы организации занятия: Беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, школьные спортивные турниры

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная.

Тема10.(2ч). Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

№	Вид испытания	Девочки	Мальчики
1	Бег 30м с высокого старта (с)	5.0	4.9
2	Бег 30 м (6x5) (с)	11.9	11.2
3	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками сидя (м)	5.0	6.0
5	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места	7.5	9.5

Техническая подготовленность

№	Вид испытания	
1	Верхняя передача из зоны 3(2) в зону 4	4
2	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
3	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (кол-во серий)	8
4	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
5	Нападающий удар по мячу	3

Формы организации занятия: Беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, школьные спортивные турниры

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная.

Тема11.(1ч).Инструкторская и судейская подготовка.

Формы организации занятия: Беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, школьные спортивные турниры

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная.

Тема 12.(1ч). Экскурсии, соревнования. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Формы организации занятия: Беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, школьные спортивные турниры

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная.

3 год обучения (8 класс, 68 часов)

Тема 1: Волейбол и здоровый образ жизни. Значение занятий волейболом для здоровья и развития занимающихся.

Тема 2: Краткие исторические сведения о возникновении игры. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола.

Тема 3: Краткий очерк развития волейбола в России. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников.

Тема 4: Сведения о строении и функциях организма. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система организма и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Тема 5: Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

Тема 6: Правила игры в волейбол. Правила игры в мини-волейбол.

Тема 7: Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Практические занятия. Строевые упражнения. Понятие о строевом - шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами. Из различных исходных положений. Чередование упражнений для рук и ног - различные броски, выпрыгивания вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке, лежа на спине «вперед и назад», из положения сидя, из упора

присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора, стоя на коленях. Перекаты вперед и назад, прогнувшись. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Кувырок вперед из упора присев. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 метров. Низкий старт и стартовый разбег до 60 метров. Эстафетный бег до 40 метров. Бег 60 метров с низкого старта. Челночный бег 3x10.

Прыжки в длину с места и прыжки в длину с разбега способом перешагивание, способом согнув ноги.

Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «метка в цель», «эстафета с бегом», «эстафета с прыжками», «мяч среднему», «охотники и утки», «перестрелка», «перетягивание через черту», «борьба за мяч», «мяч ловцу» и «перетягивание каната».

Тема 8: Основы техники и тактики игры

Перемещения и стойки. Высокая, средняя и низкая стойки игрока. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках, передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Техника нападения. Обучение тактическим действиям при выполнении передачи для нападающего удара. *Нападающие удары:* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); Удары по мячу с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты. Обучение тактическим действиям при приеме нападающего удара. Обучение тактическим действиям при блокировании. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов передвижений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбрасывание мяча снизу над собой; прием снизу. Чередование низких подач в дальнюю и ближнюю к сетке половин площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны.

Групповые действия. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (вход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зон 5 и 1. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи с передачи (при обманных действиях).

Тема 9: Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке.

Общая физическая подготовленность

№	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30м, 6х5(с)	12,5	12,0
3	Прыжок в длину с места (см)	160	170
4	Бросок набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками, сидя(м)	4,0	5,0
5	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места (м)	6,0	8,0
6	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя руками в прыжке с разбега(см)	32	40

Техническая подготовленность

№	Виды испытаний	Количественный показатель
1	Верхняя передача из зоны 3(2) в зону 4	5
2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя у стены	5
3	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	4
4	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (кол-во серий)	6
5	Подача верхняя прямая в зону 6	5
6	Нападающий удар по мячу	4

Посещение соревнований.

Посещение спортивных соревнований по волейболу.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 метров из исходных положений: Стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, на перемещение переставными шагами.

Бег с остановками и изменениями направления. Бег в колонне по одному вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенных заданий: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжок вверх, падения и перекат, имитация передачи в стойке с падением, в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование.

Подвижные игры. «Вызов номеров», «Самый меткий». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразном сочетании с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести.

- Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, в с прыжком вверх, то же с набивным мячом в руках (до 2х кг).
- Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз. Руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс массой до 6 кг).
- Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.
- Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением.
- Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.
- Напрыгивания на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.
- Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз,

пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

- Упор лежа. Передвижение на руках право (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа.
- Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).
- Многократные передачи баскетбольного мяча в стену и ловля его после отскока.
- Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.
- Упражнения для кистей рук с гантелями.
- Упражнения с кистевым эспандером.
- Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.
- Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).
- Броски набивного мяча над собой, изменяя высоту подбрасывания.
- Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй передачи) - многократно. То же по сигналу. То же, в рамках командных действий.
- Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке на одной - на переднюю линию. Защитник ловит мяч на задней линии, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальном прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой -вправо. Броски набивного мяча через сетку на точность в зоны. То же в движении.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняется многократно подряд).

Совершенствование ударного движения подачи по мячу. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

- Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху - стоя на месте, в прыжке.
- Броски набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке через сетку. То же в парах.
- Имитация прямого и бокового нападающих ударов.
- Метание теннисного мяча в цель на стене (высота 2м) или на полу (расстояние от 8 до 10м).
- Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.
- Соревнование на точность метания малых мячей.
- Многократное выполнение нападающих ударов по волейбольному мячу с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером; то же, но броски и удары через сетку.

4 год обучения.9 класс.

Тема 1: Волейбол и здоровый образ жизни. Значение занятий волейболом для здоровья и развития занимающихся.

Тема 2: Краткие исторические сведения о возникновении игры. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола.

Тема 3: Краткий очерк развития волейбола в России. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников.

Тема 4: Сведения о строении и функциях организма. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система организма и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Тема 5: Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

Тема 6: Правила игры в волейбол. Правила игры в мини-волейбол.

Тема 7: Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Практические занятия. Строевые упражнения. Понятие о строев - шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами. Из различных исходных положений. Чередование упражнений для рук и ног - различные броски, выпрыгивания вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке, лежа на спине «вперед и назад», из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора, стоя на коленях. Перекаты вперед и назад, прогнувшись. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Кувырок вперед из упора присев. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев. Соединение нескольких кувыроков вперед и назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 метров. Низкий старт и стартовый разбег до 60 метров. Эстафетный бег до 40 метров. Бег 60 метров с низкого старта. Челночный бег 3x10.

Прыжки в длину с места и прыжки в длину с разбега способом перешагивание, способом согнувшись ноги.

Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «метка в цель», «эстафета с бегом», «эстафета с прыжками», «мяч среднему», «охотники и утки», «перестрелка», «перетягивание через черту», «борьба за мяч», «мяч ловцу» и «перетягивание каната».

Тема 8: Основы техники и тактики игры

Перемещения и стойки. Высокая, средняя и низкая стойки игрока. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках, передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Техника нападения. Обучение тактическим действиям при выполнении передачи для нападающего удара. *Нападающие удары:* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); Удары по мячу с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты. Обучение тактическим действиям при приеме нападающего удара. Обучение тактическим действиям при блокировании. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов передвижений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбрасывание мяча снизу над собой; прием снизу. Чередование нижних подач в дальную и ближнюю к сетке половин площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны.

Групповые действия. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (вход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зон 5 и 1. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи с передачи (при обманных действиях).

Тема 9: Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке.

Общая физическая подготовленность

№	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30м с высокого старта (с)	5,7	5,5
2	Бег 30м, 6х5(с)	12,5	12,0

3	Прыжок в длину с места (см)	160	170
4	Бросок набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками, сидя(м)	4,0	5,0
5	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места (м)	6,0	8,0
6	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя руками в прыжке с разбега(см)	32	40

Техническая подготовленность

№	Виды испытаний	Количественный показатель
1	Верхняя передача из зоны 3(2) в зону 4	5
2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя у стены	5
3	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	4
4	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (кол-во серий)	6
5	Подача верхняя прямая в зону 6	5
6	Нападающий удар по мячу	4

Посещение соревнований.

Посещение спортивных соревнований по волейболу.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 метров из исходных положений: Стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, на перемещение переставными шагами.

Бег с остановками и изменениями направления. Бег в колонне по одному вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенных заданий: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжок вверх, падения и перекат, имитация передачи в стойке с падением, в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование.

Подвижные игры. «Вызов номеров», «Самый меткий». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразном сочетании с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести.

- Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, в с прыжком вверх, то же с набивным мячом в руках (до 2х кг).

- Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз. Руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс массой до 6 кг).
- Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.
- Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением.
- Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.
- Напрыгивания на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.
- Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.
- Упор лежа. Передвижение на руках право (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа.
- Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).
- Многократные передачи баскетбольного мяча в стену и ловля его после отскока.
- Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.
- Упражнения для кистей рук с гантелями.
- Упражнения с кистевым эспандером.
- Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.

- Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).
- Броски набивного мяча над собой, изменяя высоту подбрасывания.
- Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй передачи) - многократно. То же по сигналу. То же, в рамках командных действий.
- Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке на одной - на переднюю линию. Защитник ловит мяч на задней линии, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальном прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой -вправо. Броски набивного мяча через сетку на точность в зоны. То же в движении.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняется многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

- Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху - стоя на месте, в прыжке.
- Броски набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке через сетку. То же в парах.
- Имитация прямого и бокового нападающих ударов.
- Метание теннисного мяча в цель на стене (высота 2м) или на полу (расстояние от 8 до 10м).
- Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.
- Соревнование на точность метания малых мячей.

- Многократное выполнение нападающих ударов по волейбольному мячу с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером; то же, но броски и удары через сетку.

Тематическое планирование

1 год обучения (6 класс)

<i>№</i>	Тема	Общее количество часов	Теоретические знания	Практические занятия	Примерные сроки проведения
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	
2.	Краткий исторический очерк развития волейбола	0,5	0,5	-	
3.	Краткий очерк развития волейбола в России	0,5	0,5	-	
4.	Сведения о строении и функциях организма	1	1	-	
5.	Гигиена, врачебный контроль. Предупреждение травм, самоконтроль	1	1	-	
6.	Правила игры	1	1	-	
7.	ОФП, СФП. ОФП для мышц ног и брюшного пресс. Упражнения с мячом для развития ловкости. Упражнения со скакалками. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с обручем. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Прыжковые упражнения. Сгибание-разгибание рук в висе. Упражнения у гимнастической стенке. Акробатические упражнения. ОРУ на матах на развитие гибкости. Подвижные игры.	37	1	36	
8.	Основы техники и тактики игры. Техника стоек и перемещений. Техника передачи мяча двумя руками сверху. Техника передачи мяча двумя руками снизу. Техника нижней прямой подачи мяча. Техника верхней прямой подачи мяча. Прием мяча с подачи и передача в зону 3. Верхняя прямая подача мяча в определенные зоны. Техника нападающего удара.	20	1	19	
9.	Контрольные игры и соревнования	3	1	2	
10	Контрольные испытания	2	-	2	
.					
11	Экскурсии, посещение соревнований	1	-	1	
	Итого	68	8 (11.8%)	60(88.2%)	

2 год обучения (7класс)

№	Тема	Общее количество часов	Теоретические знания	Практические занятия	Примерные сроки проведения
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	
2.	Краткий исторический очерк развития волейбола	0,5	0,5	-	
3.	Краткий очерк развития волейбола в России	0,5	0,5	-	
4.	Сведения о строении и функциях организма	1	1	-	
5.	Гигиена, врачебный контроль. Предупреждение травм, самоконтроль	1	1	-	
6.	Правила игры	1	1	-	
7.	ОФП, СФП. ОФП силовой направленности. Подвижные игры. ОФП на развитие координации движений. Эстафеты и игры на свежем воздухе. Прыжковые упражнения. Игры на свежем воздухе. ОФП на развитие ловкости. ОФП на матах на развитие гибкости. ОФП на развитие быстроты. Упражнения с набивным мячом. ОФП на развитие быстроты реакции.	36	1	35	
8.	Основы техники и тактики игры. Техника нападающего удара. Техника блокирования. Взаимодействие в команде. Упражнения в тройках на сетку. Тактика защиты в волейболе. Индивидуальные действия. Тактика защиты в волейболе. Тактика нападения в волейболе. Мини-волейбол.	20	1	19	
9.	Контрольные игры и соревнования	3	1	2	
10.	Контрольные испытания	2	-	2	
11.	Инструкторская и судейская подготовка	1	-	1	
12.	Экскурсии, соревнования	1	-	1	
Итого		68	8(11.8%)	60(88.2%)	

3 год обучения.(8 класс).

№	Тема	Общее количество часов	Теоретические знания	Практические занятия		Примерные занятия
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-		
2.	Краткий исторический очерк развития волейбола	0,5	0,5	-		
3.	Краткий очерк развития волейбола в России	0,5	0,5	-		
4.	Сведения о строении и функциях организма	1	1	-		
5.	Гигиена, врачебный контроль. Предупреждение травм, самоконтроль	1	1	-		
6.	Правила игры	1	1	-		
7.	ОФП, СФП. ОФП силовой направленности. Подвижные игры. ОФП на развитие координации движений. Эстафеты и игры на свежем воздухе. Прыжковые упражнения. Игры на свежем воздухе. ОФП на развитие ловкости. ОФП на матах на развитие гибкости. ОФП на развитие быстроты. Упражнения с набивным мячом. ОФП на развитие быстроты реакции. СФП прыжковой направленности.	36	1	35		
8.	Основы техники и тактики игры. Техника выполнения верхней прямой подачи мяча. Техника передачи мяча через сетку в прыжке. Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.(в опорном положении). Техника нападающего удара. Техника одиночного блокирования. Взаимодействие в команде. Упражнения в тройках на сетку. Тактика защиты в волейболе. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Тактические действия при блокировании. Игра в волейбол.	20	1	19		
9.	Контрольные игры и соревнования	3	1	2		
10.	Контрольные испытания	2	-	2		
11.	Инструкторская и судейская подготовка	1	-	1		
12.	Экскурсии, соревнования	1	-	1		
Итого		68	8(11.8%)	60(88.2%)		

4 год обучения.(9 класс).

№	Тема	Общее количество часов	Теоретические знания	Практические занятия	Примерные занятия
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	
2.	Краткий исторический очерк развития волейбола	0,5	0,5	-	
3.	Краткий очерк развития волейбола в России	0,5	0,5	-	
4.	Сведения о строении и функциях организма	1	1	-	
5.	Гигиена, врачебный контроль. Предупреждение травм, самоконтроль	1	1	-	
6.	Правила игры	1	1	-	
7.	ОФП, СФП. ОФП силовой направленности. Подвижные игры. ОФП на развитие координации движений. Эстафеты и игры на свежем воздухе. Прыжковые упражнения. Игры на свежем воздухе. ОФП на развитие ловкости. ОФП на матах на развитие гибкости. ОФП на развитие быстроты. Упражнения с набивным мячом. ОФП на развитие быстроты реакции. СФП прыжковой направленности.	36	1	35	
8.	Основы техники и тактики игры. Техника выполнения верхней прямой подачи мяча. Техника передачи мяча через сетку в прыжке. Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.(в опорном положении). Техника нападающего удара. Техника одиночного блокирования. Взаимодействие в команде. Упражнения в тройках на сетку. Тактика защиты в волейболе. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Тактические действия при блокировании. Игра в волейбол.	20	1	19	
9.	Контрольные игры и соревнования	3	1	2	
10.	Контрольные испытания	2	-	2	
11.	Инструкторская и судейская подготовка	1	-	1	
12.	Экскурсии, соревнования	1	-	1	
Итого		68	8(11.8%)	60(88.2%)	