

**АВТНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УДМУРТСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАЛЕНТИНА ГЕОРГИЕВИЧА СТАРИКОВА»**

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
«19» августа 2022г.  
протокол № 1

Согласовано  
Зам. директора по УВР В. Ю. Непряхина \_\_\_\_\_  
«22» августа 2022г.

Утверждаю:  
Директор Удмуртского кадетского корпуса:  
\_\_\_\_\_/Т.А. Караваева/  
приказ № 101-ос от 25.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочного курса  
«Волейбол»  
5-11 класс**

учителя  
Трефилова И.А.

2022 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в РФ» (в существующей редакции), Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и среднего общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Учебного плана Удмуртского кадетского корпуса, Программы воспитания Удмуртского кадетского корпуса.

На основе программы «Физическая культура» В.И. Ляха, / Волейбол. Внеурочная деятельность учащихся. А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение.

**Направленность:** физическая.

**Возраст обучающихся** 11-18 лет.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения, 272 часа в год.

Продолжительность учебного занятия — 90 мин.

**Актуальность** спортивно-оздоровительного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Данная программа направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления внеурочного образования путем включения учащихся среднего и старшего звена в двигательную активность. На спортивно-оздоровительном этапе занимающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений – формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, в высоту, со скакалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии, акробатика.

**Целью** рабочей программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

1. содействие гармоническому физическому развитию подросткового организма;
2. укрепление здоровья школьников;
3. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
4. приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время;
5. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

**Основные ценностные ориентиры в содержании курса:**

• **ценность человека** – осознание ответственности за себя, свое душевное, физическое и социально-нравственное здоровье;

• **ценность общения** – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры;

• **ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через признание постулатов нравственной жизни, сострадание и милосердие, стремление помочь ближнему, как проявление высшей человеческой способности - любви;

• **ценность труда и творчества** – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области;

• **ценность гражданственности и патриотизма** – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

### Этапы реализации программы

Рабочая программа рассчитана на реализацию с5 по 11 класс, программа включает 2 этапа.

этап	возраст	кол-во	кол-во	кол-во	требования
------	---------	--------	--------	--------	------------

обучения	(лет)	уч-ся в группе	учебных часов в неделю	учебных часов в год	к учащимся
1	11 – 15	15 - 25	8	272	динамика показателей, выполнение программных требований
2	16 - 18	15 - 25	8	272	динамика показателей, выполнение программных требований, результаты в соревнованиях

**Первый этап («этап предварительной подготовки»)** предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики игры волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол).

**Второй этап («начальной спортивной специализации»)** посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляется освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу.

**Третий этап («углубленной подготовки»)** направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную в т.ч. игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие).

#### **Планируемые результаты реализации программы**

Основными критериями реализации программы являются не только оздоровление учащихся, выполнение программы и требований по общей и специальной физической подготовке, но и создание дружной, боеспособной команды корпуса, способной защищать честь корпуса на различных соревнованиях, а также положительная динамика по показателям технической и физической подготовки, показателям врачебного контроля.

#### **Знания о физической культуре**

Личностные, коммуникативные

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины волейбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Личностные, коммуникативные, регулятивные

- использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

#### **Физическое совершенствование**

Личностные

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Предметные

Научатся:

- правилам игры в волейбол.
- тактическим приемам в волейболе.
- выполнению основных технических приемов волейболиста.
- проводить судейство матча.
- проводить разминку волейболиста, организовать проведение подвижных игр.
- основам знаний о здоровом образе жизни.
  - стремлению к здоровому образу жизни.
  - повышению общей и специальной выносливости.

Получают возможность узнать историю развития вида спорта «волейбол» в школе, стране, мире.

### **Виды учебно-познавательной деятельности.**

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

### **Основные методы организации учебно-воспитательного процесса**

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
- Практический метод
- Игровой метод
- Соревновательный метод

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа включает в себя систему тренировочных заданий по физической, технической, тактической и интегральной подготовке, позволяющей эффективно решать задачи в учебных группах, теоретический материал, нормативные требования.

**1. Теоретические занятия:** в процессе тренировок

**2. Практические занятия:**

- 1) Учебно-тренировочные занятия:
- 2) Соревнования:
- 3) Контрольные нормативы:
- 4) Восстановительные мероприятия:
- 5) Инструкторская и судейская практика:

### **1. Теоретическая подготовка**

**1. ФКиС в России.** Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании детей.

Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.

Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Тренажерные устройства, технические средства.

Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3. Влияние физических упражнений на органы низм занимающихся.

Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Личная гигиена, гигиенические требования к инвентарю, оборудованию, к местам физкультурно-спортивных занятий, спортивной одежде и обуви.

Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим.

Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.

Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки.

Дозирование нагрузки.

6. Правила игры в волейбол.

1. Состав команды.
2. Расстановка и переход игроков.
3. Костюм игроков.

4. Начало игры и подача.

5. Перемена подачи.
6. Удары по мячу.
7. Выход мяча из игры.
8. Счет и результат игры.
9. Права и обязанности игроков.
10. Состав команды, замена игроков.
11. Упрощенные правила игры.

Судейская терминология.

7. Спортивные соревнования, их организация и проведение.

Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Правила соревнований в избранном виде спорта.

Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

8. Основы техники и тактики избранного вида спорта.

Понятие о спортивной технике, о тактике.

Взаимосвязь техники и тактики.

Характеристика технической и тактической подготовки.

9. Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта.

Понятие методики тренировки.

Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

10. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.

Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

## **2. Физическая подготовка**

Физическая подготовка состоит из общей и специальной подготовки, тесно связанных между собой.

ОФП направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и двигательных навыков.

Средства: гимнастические и прыжковые упражнения, акробатика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры.

СФП направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол.

Средства: подготовительные, специальные упражнения, специальные игры.

## **3. Техническая подготовка**

### **техника нападения**

1. Перемещения:

- чередование способов перемещения на максимальной скорости;

-сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

## 2.Передачи:

-передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей:

А)первая передача постоянная (2-3м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-10м);

Б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная;

В)первая и вторая – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки;

-из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6м;

-в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8м;

-стоя спиной в направлении передачи: встречная передача после передачи над собой и поворота на 180 градусов (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки – с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3м);

-с набрасывания партнера и затем с передачи;

-с последующим падением и перекатом на спину.

## 3.Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад):

-с собственного подбрасывания – с места и после перемещения;

-с набрасывания партнера – с места и после перемещения;

-на точность в пределах границ площадки.

## 4.Чередование способов передачи мяча:

-сверху, сверху с падением, в прыжке;

-отбивание кулаком;

-передачи различные по расстоянию и высоте.

## 5.Подачи:

-верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой;

-через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4 ближе к боковым и лицевой линиям;

-соревнования на точность попадания в зоны;

-верхняя боковая подача с соблюдением правил;

-подачи (подряд 5 попыток);

-подачи в правую и левую половины площадки;

-соревнование на большее количество выполненных подач правильно;

-чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

## 6.Нападающие удары:

-прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,;

-с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте;

-средних по расстоянию – средних и высоких по высоте;

-длинных по расстоянию, средних по высоте;

-из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6;

-при противодействии блокирующих, стоящих на подставке;

-из зон 4 и 2 с передачи назад за голову;

-удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо;

-удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи;

-удар из зоны 4 с передачей из зоны 3;

-удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке);

-имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча;

-то же в зонах 4 и 2 из зоны 3;

-удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, брошенному партнером;

-удар из зон 3,4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 по мячу, брошенному партнером, из зон 2,3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3);

-нападающие удары с удаленных от сетки передач.

## **техника защиты**

### 1.Перемещения и стойки:

-сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите;

-перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

## 2. Прием мяча:

-сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке);

-прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность;

-верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения;

-нападающего удара;

-верхней боковой подачи;

-от передачи через сетку в прыжке;

-снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку; передача в прыжке через сетку;

-прием подачи;

-нападающего удара;

-прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах;

-прием снизу подачи;

-прием нападающего удара;

-прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки;

-прием подачи;

-нападающего удара;

-чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

## 3. Блокирование:

-одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2,3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки;

-ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки;

-ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи;

-групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

## 4. **Тактическая подготовка**

### **тактика нападения**

#### 1. Индивидуальные действия:

-выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов);

-чередование способов подач;

-подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча;

-вышедших после замены;

-выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу;

-вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему);

-имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке;

-имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку;

-чередование способов нападающего удара – прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

#### 2. Групповые действия:

-взаимодействие игроков передней линии при второй передаче – игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач;

-игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач;

-взаимодействие игроков передней и задней линии при первой передаче – игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара);

-игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке.

### 3. Командные действия:

-система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему;

-прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной;

-первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

### **тактика защиты**

#### 1. Индивидуальные действия:

-выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование);

-при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего;

-выбор способа приема различных способов подач;

-выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий;

-выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения;

-зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4, 2 и 3 и «закрывание» этого направления).

#### 2. Групповые действия:

-взаимодействие игроков задней линии – игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий;

-взаимодействие игроков передней линии: а)двух игроков не участвующих в блокировании, с блокирующим, б)двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими;

-взаимодействие игроков задней и передней линий: а)игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2, 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в)игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

#### 3. Командные действия:

-расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2;

-расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4;

-то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов);

-системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения;

-переключение от защитных действий к нападающим – со второй передачи через игрока передней линии.

### **5. Интегральная подготовка**

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов – на основе программы для данного года обучения.

3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача – прием, нападающий удар – блокирование, передача – прием. Поточное выполнение технических приемов.

5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении – отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовке к соревнованиям.

8.Календарные игры. Установки на игру, разбор игр – преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

## **6. Инструкторская и судейская практика**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировок.

**Воспитательная деятельность учителя на занятиях по предмету «Волейбол» предполагает следующее:**

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение учеников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учениками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, привлечение внимания к нормам поведения и моральным ценностям культуры стран изучаемого языка;

- привлечение внимания учеников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, воспитание толерантного отношения к другой культуре и ее особенностям;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся:

- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учеников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках;

- дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;

- групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Учебный материал	Кол-во часов 1 этапа	Кол-во часов 2 этапа
1	Теория	32	32
2	Общая физическая подготовка	63	59
3	Специальная физическая подготовка	27	27

4	Техническая подготовка	75	77
5	Тактическая подготовка	23	25
6	Интегральная подготовка (в т.ч. контрольные игры)	23	23
7	Количество соревнований (игры)	29	29
8	Общее количество часов	272	272

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Стойки, перемещения игроков <b>Техника игры в нападении и защите:</b>	2
2	- перемещения (бегом, шагом), передачи сверху в опорном положении, игра	4
3	- прыжковая подготовка, верхняя передача мяча, игра	4
4	- перемещения (бегом, шагом), передачи сверху в опорном положении, игра	4
5	- прыжки, челночный бег, передачи мяча над собой и в парах, игра	4
6	- перемещения (двойной шаг), передачи сверху в опорном положении, игра	4
7	- прыжковая подготовка, передачи снизу двумя руками, игра	4
8	- перемещения (двойной шаг), передачи сверху в опорном положении, игр	4
9	- перемещения (скачком, прыжком), передачи мяча сверху в прыжке, игра	4
10	- серийные выпрыгивания из приседа вверх (в длину), игра	2
11	- прыжки через несколько последовательно стоящих скамеек, игра	2
12	- прыжки вверх с опорой руками на шведскую стенку, игра	2
13	- перемещения (скачком, прыжком), передачи мяча сверху в прыжке, игра	2
14	- передачи мяча сверху, прием снизу в опорном положении – в парах, игра	2
15	- передачи мяча в тройках, игра	2
16	- учебная игра в волейбол	2
17	- передачи мяча после перемещений, игра	2
18	- верхняя передача мяча над собой (до 35 раз), игра	4
19	- нижняя передача мяча над собой (до 35 раз), игра	4
20	- учебная игра в волейбол	4
21	- нижняя, верхняя прямая подачи, прием подачи, учебная игра	4
22	- передачи мяча партнеру с последующим касанием пола одной (двумя) рукой	4
23	- то же, с касанием пола (линий разметки) в дух шагах справа и слева, игра	2
24	- то же, с перемещением вперед и назад.	2
25	- в тройках (четверках): передача мяча и последующее перемещение, игра	2
26	- в тройках (равносторонний треугольник): передачи в одну сторону, игра	2
27	- подачи мяча (10) - прием снизу, игра	2
28	- подача мяча - прием снизу - вторая передача, игра	2
29	- учебная игра в волейбол	3
30	- вторая передача в 4 номер, игра	2
31	- вторая передача во 2 номер, игра	2
32	- вторая передача в 3 номер, игра	2
33	- имитация замаха и удара, игра	2
34	- учебная игра в волейбол	2
35	- броски теннисного мяча в стену, игра	2
36	- однократные (многократные) удары о пол - стену, игра	2
37	- прыжки вверх толчком двумя (перекат стоп с пятки на носок), игра	4
38	- напрыгивание и прыжок с одного, двух шагов разбега, игра	4
39	- разбег к мячу, наброшенному партнером, прыжок и ловля двумя, игра	4
40	- то же, удар кулаком впереди-вверху, игра	4
41	- передача двумя сверху партнеру, разбег и нападающий удар по мячу, игра	4
42	- разбег и удар через сетку по мячу, удерживаемому над сеткой, игра	2
43	- нападающий удар через сетку со второй передачи	2
44	- прямой нападающий удар на месте в парах, игра	3
45	- прямой нападающий удар на месте в прыжке, игра	4
46	- прямой нападающий удар на месте у стены, игра	4
47	- прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование, учебная игра	4
48	- прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование, учебная игра	4
49	- прямой нападающий удар на месте в парах, игра	4
50	- учебная игра в волейбол	2
51	- нападающий удар через сетку, игра	2

52	- нападающий удар через сетку со второй передачи	2
53	- нападающий удар из 4 номера, игра	3
54	- нападающий удар из 2 номера, игра	2
55	- нападающий удар из 3 номера, игра	2
56	- нападающий удар из 2 и 4 номеров, игра	2
57	- обманный атакующий удар, блокирование групповое (вдвоем), учебная игра	4
58	- обманный атакующий удар, блокирование групповое (вдвоем), учебная игра	4
59	- обманный атакующий удар, блокирование групповое, страховка, игра	4
60	- учебная игра в волейбол	2
61	- нападение из 2,3,4 номеров, игра	2
62	- страховка нападающих в зоне 4, игра	2
63	- страховка нападающих в зоне 2, игра	2
64	- страховка нападающего в 3 номере, игра	2
65	- правила расстановки игроков, учебная игра	2
66	- взаимодействие игроков передней линии, игра	2
67	- взаимодействие игроков задней линии, игра	2
68	- взаимодействие игроков передней и задней линий, игра	2
69	- учебная игра в волейбол	3
	<b>Тактика нападения и защиты:</b>	
70	- в нападении (выбор места, при передаче)	4
71	- в защите (выбор места, при приеме подачи), учебная игра по заданию	4
72	- в нападении (при подаче, при атакующем ударе), учебная игра в волейбол	4
73	- в защите (при приеме атакующего удара, при блокировании), учебная игра	4
74	- учебная игра в волейбол	4
75	<b>Групповые тактические действия:</b> - в нападении (между игроками)	4
76	- в защите (при приеме подачи), учебная игра в волейбол	4
77	- в нападении (между игроками задней линии), учебная игра по заданию	4
78	- в защите (между игроками передней линии), игра	4
79	- учебная игра в волейбол	3
	<b>Индивидуальные тактические действия в нападении и защите:</b>	
80	- при выполнении передач для атакующих ударов, игра	2
81	- равномерное распределение передач мяча нападающим, игра	2
82	- при выполнении подач (чередование способов подач), игра	2
83	- при выполнении атакующих ударов (выбор способа отбивания мяча), игра	2
84	- чередование способов атакующих ударов с учетом игровой ситуации, игра	2
85	- учебная игра по заданию	2
86	- выбор места и действия с мячом при приеме подачи; игра	2
87	- выбор позиции и действия с мячом при приеме атакующего удара; игра	2
88	- выбор места и действия при приеме от блока, само-страховка, игра	3
	<b>Групповые тактические действия в нападении и защите:</b>	
89	- между игроками передней линии; учебная игра	2
90	- между игроками задней линии, учебная игра	2
91	- между игроками задней и передней линий; учебная игра	2
92	- между игроками передней и задней линии, игра	2
93	- двойной блок при блокировании ударов по ходу с высоких передач, игра	2
94	- правила подстраховки нападающих, игра	3
95	- правила подстраховки блокирующих, учебная игра	3
	<b>Командные тактические действия в нападении и защите:</b>	
96	- нападение со второй передачи из 4,3,2 номеров, игра	2
97	- при приеме подачи расположение игроков в линию; игра	2
98	- подстраховка принимающих подачу, производящих атакующий удар; игра	3
	<b>Итого</b>	<b>272</b>

### Учебно-методическое обеспечение занятий волейбола

#### Дидактическая литература:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований)
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002

### **Методическая литература:**

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
2. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974
3. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета,1981
4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
8. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультур и спорт, 1965.  
Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994.
9. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
10. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972  
Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.  
Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
11. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.  
Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. Пособие. -Нижневартговск, 2001.
13. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975

### **Перечень интернет ресурсов для использования в образовательном процессе:**

1. [sport31.nethouse.ru/articles/10060](http://sport31.nethouse.ru/articles/10060)
2. [www.kletsk.minsk-region.by](http://www.kletsk.minsk-region.by) › Главная › Социальная сфера
3. [www.teletrade.com.ua/about/news/all/16583](http://www.teletrade.com.ua/about/news/all/16583)
4. [edu.pkgo.ru/education/dop/duss2/](http://edu.pkgo.ru/education/dop/duss2/)
5. [www.mf-volley.ru/sportschools/84/](http://www.mf-volley.ru/sportschools/84/)

## Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№	Контрольные нормативы	Низкий показатель	Средний показатель	Высокий показатель
1	Верхняя передача в стенку на расстоянии не менее 1 метра (кол-во раз)	10	20	30
2	Нижняя передача мяча в стенку на расстоянии не менее 1 метра (кол-во раз)	8	15	25
3	Передача мяча в парах, без потерь, расстояние 4-5 метров (кол-во раз)	9	13	17
4	Подача верхняя (нижняя) прямая, количество попаданий в площадку	3	5	9
5	Подача верхняя (нижняя) прямая, кол-во попаданий в левую (правую) половину площадки по заданию	2	3	4
6	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 из пяти попыток	2	3	5
7	Нижние передачи на собой	15	25	35
8	Верхние передачи над собой	10	20	30

## Критерии оценивания

юноши	№ п/п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
			(11-13лет)			(14-15лет)			(15-16лет)			(17-18 лет)		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	2 0 5	1 7 0	1 5 5	2 1 0	1 8 0	1 6 5	22 0	19 0	18 0	23 0	19 5	18 5
	2	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	3	8	6	3	9	7	4	10	7	4
	3	Кросс без учета времени	2000 м											
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек	11 .1	11. 6	11 .8	10 .8	11 .3	11 .6	10. 4	10. 8	11. 1	10. 0	10. 6	10. 8
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	29 .0	29 .5	30 .0	28 .5	29 .0	29 .5	27. 5	28. 0	28. 5	27. 0	27. 5	28. 0

1.. **Бег 30 м: 5х6м.** На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. **Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.** На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1,2,3. 4. 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером

3. **Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**4.Подтягивание.** Из виса на прямых руках, хват сверху, подтягивать туловище до положения: подбородок над перекладиной. Туловище прямое, ноги не сгибать.

**5.Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.** Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.