Российская Федерация
Департамент образования
Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение −
средняя общеобразовательная школа № 31

Утверждено и введено
приказом № 180/1-од/24 от 28.08.2024

Дополнительная общеразвивающая программа

«ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст: 16 лет и старше

Срок реализации: 1 год

Автор:
Кадырова Нина Васильевна,
учитель физической культуры,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2024

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена для занятий с обучающимися в условиях общеобразовательной школы, в соответствии действующими нормативными документами, Уставом МАОУ-СОШ №31.

Направленность. Физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать со школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Занятия позволяют обучающимся получить определённые навыки игры в волейбол, способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Отличительной особенностью данной программы является личностно- деятельный подход и здоровьесбережение в процессе обучения игре. Занятия волейболом улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. В программе предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению

глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Адресат. Программа рассчитана на занимающихся 16 лет и старше. У детей в этом возрасте проявляется четкая потребность к самопознанию, ставятся задачи саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации. Осуществляется профессиональное и личностное самоопределение. Ведущая деятельность – учебно- профессиональная, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы и идеалы. Этот период отличается желанием демонстрировать свои способности. Появляется потребность в значимом взрослом.

Набор детей проводится по желанию. В группе от 12 до 15 человек. Для зачисления в объединение дополнительного образования необходимо заявление от родителей (законных представителей) и медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятия спортом.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (всего 2 часа в неделю).

Объём общеразвивающей программы. 72 учебных часа.

Срок освоения программы. 1 учебный год.

Уровневость. Стартовый уровень – использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Формы обучения. Виды занятий. Формы подведения результатов.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений: от простого к сложному, от частного к общему, с использованием технологий личностно-ориентированного подхода в обучении. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

№ п/п	Раздел	Виды занятий	Формы обучения	Формы подведения результатов
1	Основы знаний	Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Беседа Опрос
2	Освоение техники передвижений	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ

			Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Тестирование
3	Освоение техники приемов и передач мяча	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ
			Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Тестирование
4	Освоение техники подачи мяча и приема подач	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
5	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
6	Овладение тактикой игры в нападении	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ

			Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Тестирование
7	Овладение тактикой игры в защите	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ
			Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Тестирование
8	Овладение организаторскими способностями	Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы - разностороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи.

Обучающие:

- Обучить основным правилам игры - технике нападения и защиты; технике стоек и перемещений; ведению мяча, бросков, финтов; игре с мячом и без мяча.
- Совершенствовать простейшие тактические действия в нападении изащите.

Развивающие:

- Укреплять физическое здоровье школьников.

- Содействовать правильному физическому развитию и закаливанию организма.

- Совершенствовать спортивно-технические навыки учеников на основе разносторонней двигательной подготовки.

- Развивать быстроту, гибкость, ловкость, выносливость, силу.

Воспитательные:

- Привлекать школьников к систематическим занятиям спортом издор

- Через занятия спортом воспитывать у обучающихся высокие морально-волевые и нравственные качеств.

- Прививать интерес к спортивным соревнованиям.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	3	3	-	Беседа, рассказ
2.	Освоение техники передвижений	6	1	5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа вгруппах. Учебная игра
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	15	2	13	Показ. Тренировочные упражнения. Работа вгруппах. Учебная игра
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	18	2	16	Показ. Тренировочные упражнения. Работа вгруппах. Учебная игра
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	15	-	15	Показ. Тренировочные упражнения. Работа вгруппах. Учебная игра
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	6	-	6	Показ. Тренировочные упражнения. Работа вгруппах. Учебная игра

7.	Овладение тактикой игры в защите	6	-	6	Показ. Тренировочные упражнения. Работа вгруппах. Учебная игра
8.	Овладение организаторскими способностями	2	1	1	Учебно-тренировочные игры
9.	Аттестация	1	-	1	Соревнования
	Итого занятий по 1 часу	72	9	63	
Итого часов - 72					

Содержание учебного (тематического) плана

Название раздела	Содержание	
1. Основы знаний	**Теория.** Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Технико-тактические действия в защите и в нападении.	
2. Освоение техникой передвижений	**Теория.** Стойка игрока.	**Практика.** Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)
3. Освоение техники приемов и передач мяча	**Теория.** Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	**Практика.** Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.
4. Освоение техники подачи мяча и приема подач.	**Теория.** Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.	**Практика.** Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.
5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	**Практика.** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование	

	нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.	
6. Овладение тактикой игры в нападении	**Практика.** Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позицийигроков. Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	
7. Овладение тактикой игры в защите	**Практика.** Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроковзадней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».	
8. Овладение организаторскими способностями	**Теория.** Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами.	**Практика.** Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленныхцелей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- получение знаний о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации

здорового образа жизни;

- овладение способностью проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- овладение умением оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- выработка способности проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

- формирование способности преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Обучающиеся научатся:

Технике нападения:

- стойкам и перемещениям;
- ведению мяча по прямой и с изменением скорости и направления;
- броскам с места и в движении, одной и двумя руками с различных дистанций;
- финтам (обманные движения) с мячом и без мяча; Технике защиты:
- стойкам и перемещениям;
- проскальзыванию и переключению;
- накрыванию мяча при броске;
- вырыванию и выбиванию мяча;
- Тактике игры в нападении:
- нападение быстрым прорывом;
- позиционное нападение.Тактика игры в защите:
- личной защите;
- зонной защите.

Методике регулирования психического состояния:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в

волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок исоре
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность. Результаты личностного и социального развития обучающихся

Обучающиеся овладеют:

- начальными знаниями о строении организма;
- сведениями об основных здоровьесберегающих технологиях;
- основными социальными компетенциями, необходимыми участнику команды: самодисциплина, навыки сотрудничества, самостоятельность; основными предметными компетенциями: приём,пас, подача,нападение.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Для проведения занятий по волейболу имеется спортивный зал, а также следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1
2. Стойки волейбольные - 2
3. Гимнастическая стенка - 6
4. Гимнастические скамейки - 6
5. Гимнастические маты - 10
6. Скакалки - 15
7. Мячи набивные - 8
8. Резиновые амортизаторы
9. Гантели различной массы - 15
10. Мячи волейбольные -15

Информационное обеспечение

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school- collection.edu.ru
2. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта: http://sportlaws.infosport.ru
3. Сообщество педагогов на портале «Сеть творческих учителей»http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». http://www.openclass.ru
5. Журнал «Теория и практика физическойкультуры». http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.
6. Методика преподавания по игровым видам спорта (волейбол) http://www.o-volley.ru› ,
http://www.samvolley.ru,
http://www. VolleyMos.ru,
http://www. fizkultura-na5.ru›volejbol/volejbol
7. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» http://festival.1september.ru/, .https://ds04.infourok.ru
8. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала. http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/
9. Рефераты на спортивную тематику. http://www.sportreferats.narod.ru/

Кадровое обеспечение. В реализации программы принимает участие педагоги, имеющие образование и особые условия допуска к работе в соответствии с Профессиональным стандартом.

Педагоги должны владеть практическими навыками выполнения трудовых функций: организация деятельности занимающихся, направленной на освоение программы; организация досуговой деятельности детей в процессе реализации программы; обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) детей, осваивающих программу, при решении задач обучения и воспитания; педагогический контроль и оценка освоения программы; разработка программно-методического обеспечения программы.

Методические материалы

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения:

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся зрительные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений (предусматривает многократные повторениядвижений);

- игровой;
- соревновательный (применяются после того, как у учащихсяобразовались навыки игры);
- круговой тренировки (предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях), упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей учащихся).

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным-силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

Игровая подготовка

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий. игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки. Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Интегральная подготовка

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах:

1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т.д.

2. Подготовительные к волейболу игры - в них должна быть отражена специфика волейбола.

3. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий.

4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

Подготовительные игры.

«Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через

сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.). Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

Контрольные игры. Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задания в игре по технике. Например, подача только нижняя (верхняя). прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр - применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

Задания в игре по тактике. Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

Индивидуальные действия в нападении

Примерные задания при передачах:

1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной).
2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии.
3. Передача после имитациипередачи в противоположную сторону.
4. Передачи на удар только высокие (низкие).
5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению.
6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий.
7. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

Примерные задания при подачах:

1. Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.
2. Подача на игрока, вышедшего в результате замены.
3. подача на игрока, вышедшего в результате замены.
4. Подача на выходящего игроказадней линии.
5. Подача «вразрез».
6. Подача в уязвимые места.
7. Чередование подач в дальние и ближние зоны.
8. Подача на нападающего у сетки.
9. Подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах:

1. Чередовать способы ударов.
2. Чередовать удары с обманами.
3. Нападать в незащищенном направлении.
4. Нападать через слабейшего блокирующего.
5. Чередовать удары насилу с «накатами».
6. На краю сетки играть по блоку в аут.
7. При первой передаче на удар применить откидку после имитации удара.
8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

Групповые действия в нападении

Примерные задания: 1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача - на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки. 2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

Командные действия в нападении

Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия (их сочетания) или чередование систем либо вариантов.

Примерные задания: 1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4),. в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут).

2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий
обращен лицом (спиной). 3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры). 4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке. 6. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественнозону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

Индивидуальные действия в защите

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия.

Примерные задания: 1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками.
2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками. 3. на страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро. 4. Оставаться только в защите. 5. Идти только на страховку. 6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки). 7. То же, но только закрывать
«линию». 8. При низких передачах на удар закрывать «ход». 9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

Групповые действия в защите

Примерные задания: 1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 - вспомогательные блокирующие.

2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 - вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают
«линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход». 4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию». 5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке. 6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1. 7 При нападении из зоны 2 страховку
блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5, 8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

Командные действия в защите

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитныхдействий.

Примерные задания при системе углом вперед:

1. Основной блокирующий - игрок зоны 3, основная задача - закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки.

2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии

(удобно играть в доигровке).

3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Примерные задания при системе углом назад:

1. Основной блокирующий - крайний со стороны сильнейшего нападающего противника, средний - вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку.

2. Основной блокирующий - средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

1.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Результативность освоения обучающихся программы (теоретической и практической части) осуществляется через использование различных способов проверки:

Входной контроль - диагностика имеющихся знаний и умений обучающихся.

Форма оценки: собеседование.

Текущая контроль - осуществляется на каждом занятии по изучению материала основных разделов программы. Проводиться в следующей форме: педагогическое наблюдение, собеседование, практическое задание, учебная игра.

Итоговый контроль - может принимать различные формы: итоговые тестовые задания, диагностическое анкетирование, учебная игра, соревнование.

Теоретическая подготовка. Выявление глубины и прочности полученных теоретических знаний осуществляется посредством использования таких методов как опрос, собеседование, тестирование. Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется в конце учебного года (май) (уровни высокий, средний, низкий).

Общефизическая подготовка. Оценка уровня общефизической подготовки учащихся осуществляется путем сдачи и выполнения контрольных тестовых заданий и упражнений, которые проводятся в начале и в конце учебного года (сентябрь, май):

- бег на короткие дистанции (30м);
- 6-ти минутный бег;
- челночный бег 3Х10м;
- наклон из положения сидя;
- подтягивание на низкой (высокой) перекладине;
- прыжок в длину с места.

Результат определяется по специальной сравнительной таблице. Каждый тест оценивается по 3-м уровням (высокий, средний, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью. Сравнительная таблица показателей физической подготовленности детей 7-11 лет.

Освоение основных элементов волейбола.

Педагогическое тестирование, по данному виду проводится в середине и конце учебного года (декабрь, май). Контроль над освоением учащимися основных элементов волейбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

- верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра;
- нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра;
- передача мяча в парах, без потерь (расстояние 5-6 м);
- нижняя подача (количество попаданий в площадку);
- нижняя подача, количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию

педагога;

- передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6;
- нижние передачи над собой;
- верхние передачи над собой.

Освоение игровых действий.

Контроль над освоением учащимися игровых действий осуществляется методом наблюдения, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями).

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Проверка знаний, умений и навыков

№ нормативап/п	Контрольные нормативы		Результат		
			низкий	средний	высокий
1	Верхняя передача мяча в стену, нарасстоянии не менее одного метра(кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, нарасстоянии не менее одного метра(кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача нижняя, количество попа-даний в площадку	Юн.	—	—	—
		Дев.	—	—	—
5	Подача нижняя, количество попа- даний в левую/ правую половину площадки, по заданию педагога	Юн.	3	4	5
		Дев.	2	3	4
6	Передача на точность через сетку,из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	20	25	30
		Дев.	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	20	25	30
		Дев.	15	20	25

Тест «Волейбол».

1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?

1)10х15 2)18х9 3)12х24 4)40х20

2. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?

1) 6 2) 8 3) 4 4) 12

3. До какого счета ведется игра в одной партии?

1) до счета 25 очков
2) до счета 15 очков
3) до счета 17 очков
4) неограниченный счет

4. С какого места на площадке производится подача?

1) со специального места за лицевой линией
2) с любого места за лицевой линией
3) с любого места на площадке
4) с центральной линии на площадке

5. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?

1) 3 сек. 2) 6 сек. 3) 8 сек. 4) 5 сек.

6. Можно ли подавать мяч ударом двух рук?

1) можно
2) нельзя
3) можно только в прыжке
4) нельзя подавать в прыжке

7. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одногоочка в партии?

1) 3 касания
2) 4 касания
3) 5 касания
4) неограниченное количество касаний

8. Что такое «блокирование»

1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий
2) удар по мячу под сеткой
3) прикосновение игрока к сетке во время игры
4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды послетого, как ее игрок нанес удар по мячу

9. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?

1) можно
2) нельзя
3) нельзя, при проведении подачи
4) можно при проведении подачи

10) Когда мяч считается вышедшим из игры?

1) мяч касается антенны сетки
2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета
3) мяч касается игрока команды соперника
4) мяч касается линии разметки площадки

11. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?

1) засчитывается два очка
2) предлагается игроку сделать вторую подачу
3) номер игрока (2)
4) двойное касание мяча одним и тем же игроком

12. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?

1) замена игрока

2) конец партии
3) конец игры
4) продолжение игры

13. Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одер-жать победу в партии?

1) одно очко
2) два очка
3) три очка
4) четыре очка

14. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?

1) да
2) нет
3) разрешается при переходе подачи
4) запрещается только без свистка судьи

15. Можно ли касаться мячом сетки во время выполнения подачи?

1) можно
2) нельзя
3) можно, после свистка судьи
4) нельзя, после свистка судьи

16. Сколько подач может выполнять один игрок в партии?

1) одну подачу
2) две подачи
3) неограниченное количество
4) пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку

17. Можно ли играть во время розыгрыша мяча в партии ногами или другимичастями тела?

1) можно
2) нельзя
3) можно играть ногами
4) нельзя играть ногами в обороне

18. Можно ли касаться сетки во время игры?

1) нельзя
2) можно
3) можно, но только во время защитных действий
4) можно, но только во время атакующих действий

19. Можно ли игрокам задней зоны посылать мяч на сторону противника?

1) можно
2) нельзя
3) можно, если мяч находится ниже верхнего края сетки
4) нельзя при приеме подачи соперника

Ответы на тест

1	2
2	1
3	1
4	2
5	3
6	2
7	1
8	4
9	1

10	2
11	4
12	3
13	2
14	2
15	2
16	4
17	1
18	1
19	3

Ключ к тесту «Волейбол»
(Каждый правильный ответ на вопрос -1 балл)

15-19 баллов - высокий уровень;
10-14 баллов - средний уровень;
1-9 балла - низкий уровень.

Методика для подростков «Твое отношение к здоровому образу жизни»

Инструкция: «Уважаемый участник опроса! С целью изучения отношения к проблеме здорового образа жизни, просим тебя ответить на ряд вопросов.

1. **Как ты относишься к здоровью?**
   а) есть вещи поважнее здоровья - карьера, материальные блага, любовь; б) здоровье важнее всех других благ;
   в) не знаю.

2. **Кто, в первую очередь, несет ответственность за свое здоровье?**
   а) врачи;
   б) государство; в) сам человек.

3. **Как ты думаешь, ухудшает курение здоровье человека?**
   а) да;
   б) нет;
   в) не знаю.

4. **Считаешь ли ты, что бросить курить - дело непростое?**
   а) да;
   б) нет;
   в) не знаю.

5. **Считаешь ли ты, что употребление алкоголя вредит здоровью человека?**
   а) нет;
   б) да;
   в) не знаю.

6. **Легко ли стать алкоголиком?**
   а) нет;
   б) да;
   в) не знаю.

7. Что такое наркомания?
а) вредная привычка; б)
блажь;
в) болезнь.

8. Как ты относишься к тому, что некоторые молодые люди употребляют наркотики?
а) мне все равно, это их личное дело;
б) отрицательно, они губят свою жизнь;
в) положительно, нужно все в жизни испытать.

9. Как человеку уберечь себя от наркомании (возможны несколько вариантов ответов)?
а) ограничить свое общение с внешним миром; б)
иметь цель в жизни и стремиться к ней;
в) иметь хобби и хороших друзей;
г) уметь сказать «нет» в ситуации группового давления.

10. Как ты поступишь, если твои друзья начнут употреблять наркотики?
а) постараешься оторвать их от пагубной привычки; б)
станешь употреблять вместе с ними за компанию;
в) займешь нейтральную позицию - они сами отвечают за свое здоровье.

Ключ к методике «Твое отношение к здоровому образу жизни»
(Каждый правильный ответ (ответы) на вопрос -1 балл)

9-10 баллов - высокий уровень сформированности приоритета ЗОЖ;
5-8 баллов - средний уровень сформированности приоритета ЗОЖ;
1-4 балла - низкий уровень сформированности приоритета ЗОЖ.

Общефизическая подготовка

ш№ п\п	Тесты	возраст	уровни					
			высокий		выше среднего		средний	
			м	д	м	д	м	д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м) Отрезок 15 м туда и обратно (сек.)	12-13	10	11	10,5	11,5	11	12
		14-15	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		16-17	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
2	Челночный бег 3х10 м с ведением мяча (сек.)	12-13	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		14-15	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		16-17	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	12-13	5	5	4	4	3	3
		14-15	5	5	4	4	3	3

		16-17	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	12-13	5	5	4	4	3	3
		14-15	6	6	5	5	3	3
		16-17	7	7	6	6	4	3
5	Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	12-13	19	18	18	17	17	16
		14-15	20	19	19	18	18	17
		16-17	21	20	19	18	18	17

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Беляев А.В. Волейбол: Теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В.Булыкина/ - М.: ТВТ Дивизион, 2011. 176 с.
2. Беляев А.В. Игровые упражнения как средство развития физических качеств волейболиста: методические рекомендации / А.В. Беляев. - М.: Фон, 2004. 27 с.
3. Волейбол: учебник для высших учебных заведений/ под ред. А.В. Беляеева, М.В.Савина. - М., 2006. 360 с.
4. Занковец В. Энциклопедия тестированя. Издательство «спорт». - М., 2016. 451 с.
5. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. /Е.В. Фомин // Всероссийскаяфедерация волейбола. - М., 2011. 23 с.
6. Технико - тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие выпуск №13. /Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, А.В. Суханов// Всероссийская федерация волейбола. - М., 2013. -56 с.

Для учащихся и родителей:

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М., 1988. 61 с
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1998. 37 с.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991. 59 с.
4. Железняк Ю.Д. , Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1992. 67 с.
5. Волейбол: учебник/под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000. 93 с.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Всего	Форма контроля
		теория	практика		
	1 Основы знаний	**3**	**0**	**3**	
1	Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол Основные понятия об игре в волейбол.	1	-	1	Беседа, рассказ
2	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	1	-	1	Беседа, рассказ
3	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	1	-	1	Беседа, рассказ
	2 Освоение техники передвижений	**1**	**5**	**6**	
4-5	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)	1	2	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6-7	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений,		2	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	способов перемещений.				
8-9	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.	-	2	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	3 Освоение техники приемов и передач мяча	**2**	**13**	**15**	
10-11	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра	1	1	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
12-13	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра		2	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
14	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком		1	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра				
15-16	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра		2	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
17	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра		1	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
18-19	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра	1	1	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
20	Развитие физических качеств: силы, быстроты,		1	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в

	прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра				группах. Учебная игра
21	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра		1	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
22-23	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра		2	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
24	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений,		1	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	способов перемещений Учебная игра				
	4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.	**2**	**16**	**18**	
25-27	Приём подачи. Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра	1	2	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
28	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра		1	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
29-30	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через		2	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	сетку — расстояние 6м, 9м; Учебная игра				
31	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра		1	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
32	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра		1	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
33-35	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра	1	2	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
36	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		1	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
37	Верхняя прямая подача. Прием мяча		1	1	Показ. Тренировочные

	с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра				упражнения. Работа в группах. Учебная игра
38	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра		1	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
39	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра		1	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
40	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра		1	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
41	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра		1	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
42	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра		1	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение	-	**15**	**15**	

	техникой защитных действий				
43-44	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно-тренировочная игра		2	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
45-46	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра		2	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
47-48	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра		2	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
49-50	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра		2	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
51	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая		1	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра				
52-53	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра		2	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
54-55	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра		2	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
56-57	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке.		2	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная

					игра
	Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра				
	6 Овладение тактикой игры в нападении.	-	**6**	**6**	
58-59	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно-тренировочная игра		2	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
60-61	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно-тренировочная игра		2	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
62-63	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.		2	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	7 Овладение тактикой игры в защите		**6**	**6**	
64-69	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра		6	6	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	8 Овладение организаторскими способностями	**1**	**2**	**3**	
70	Организация и судействоучебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	1		1	Учебно-тренировочные игры Соревнования
71	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек.		1	1	Учебно-тренировочные игры Соревнования
72	Промежуточная аттестация.		1	1	Соревнования
	Всего	**9**	**63**	**72**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 477133508310942796840532664920693046834852649l

Владелец Рожкова Оксана Владимировна

Действителен С 03.02.2025 по 03.02.2026