

Рассмотрено.

Председатель
методического совета
МОУ «Гимназия «Авиатор»



Гуркина Е.А.
«26» августа 2022

Согласовано.

Заместитель директора по
воспитательной работе

МОУ «Гимназия
«Авиатор»



Максимова А.С.
«26» августа 2022

Утверждаю.

Директор
МОУ «Гимназия «Авиатор»



Иванова О.В.
Приказ № 162
«30» августа 2022

**Рабочая программа
Внеурочной деятельности «Волейбол»**

Учитель физической культуры высшей квалификационной категории
Костиной Ирины Михайловны

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от «29» августа
2022г.

**г. Саратов
2022-2023 учебный год**

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности секции «Волейбол» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г., «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2012г.

Программа предназначена для организации занятий с учащимися 15-17 летнего возраста (10 классы) в течение 2 лет по 1 часу в неделю (всего 68 часов).

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Большое внимание уделяется упражнениям общей физической подготовки обучающихся и тактико-техническим действиям в волейболе.

На 1 году обучения учащиеся изучают технические элементы и приемы игры. Занимаются общей физической подготовкой. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилами игры.

На 2 году изучаются более сложные приемы игры, индивидуальная тактика, воспитание физических качеств волейболиста. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Целью данной программы является сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

1. Результаты освоения программы внеурочной деятельности «Волейбол»

Личностными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
- понимание роли волейбола в укреплении здоровья;

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- различать подвижные и спортивные игры;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Познавательные:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры

Регулятивные:

- формулировать и удерживать познавательную задачу;

- составлять план и последовательность действий;

- адекватно воспринимать замечания и предложения других людей по исправлению допущенных ошибок;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок.

Коммуникативные:

- обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;

- задавать и отвечать на вопросы, необходимые для организации собственной деятельности;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- определять общую цель и пути её достижения;

- проявлять активность во взаимодействии коммуникативных и познавательных задач.

В результате освоения содержания программы внеурочной деятельности «Волейбол» учащиеся научатся:

- значению волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правилам безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названиям разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичным ошибкам при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнениям для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольным упражнениям (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основному содержанию правил соревнований по волейболу;
- жестах волейбольного судьи;

- игровым упражнениям, подвижным играм и эстафетам с элементами волейбола;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

2. Содержание программы «Волейбол» (68 часов)

Раздел 1. История развития волейбола (4 часа).

История возникновения и развития волейбола. Общие основы волейбола. Правила игры и судейства в волейболе. Техническая подготовка волейболистов. Физическая подготовка. Тренировка волейболистов.

Раздел 2. Изучение техники игры в волейбол (30).

Техника нападения: перемещения, стойки, подачи, передачи, нападающие удары. Техника защиты: перемещения, прием мяча, блок

Раздел 3. Изучение тактики игры в волейбол (26).

Тактика нападения: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Игра по правилам

Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка (8 часов).

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов игры, быстроты, прыгучести, специальной ловкости, специальной выносливости/прыжковой, скоростной, силовой/, умения переключаться от одних движений на другие. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

При реализации программы учитывается уровень умений, знаний и навыков занимающихся, их индивидуальные особенности.

Методы обучения:

- Равномерный (воспитание специальной и общей выносливости);
- Переменный (соотношение интенсивной и умеренной работы);
- Повторный (воспитание скоростно-силовых качеств);
- Игровой (воспитание эмоционального фона, развитие физических качеств, как ловкость, быстрота, находчивость);
- Соревновательный (воспитание морально-волевых качеств, тактической подготовки);

- Круговой (серийное выполнение технически несложных упражнений, подобранных в комплекс по определённой схеме).

Формы организации занятий:

- учебно-тренировочные занятия (направленные на обучение и повышение спортивного мастерства);
- участие в спортивных соревнованиях (направлены на воспитание у занимающихся воли, самостоятельности и ответственности);
- самостоятельные тренировочные занятия (занимающиеся проводят индивидуально, способствуют росту тренированности).

Каждое занятие является звеном системы тренировок, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Волейбол» (на 2 года обучения)

| № п/ п | Наименования разделов и тем | Содержание занятия | Количество часов | |
|--------------|--|---|---------------------|--------------|
| | | | Теори я | Практ ика |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития волейбола. | Инструктаж по технике безопасности. Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола | 0,5 | 0,5 |
| 2 | Правила игры и судейства в волейболе. | Правила игры и судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры Действующие правила игры. Судейство соревнований. Терминология и жестикуляция. | 0,5 | 0,5 |
| 3 | Техническая подготовка волейболиста. Общая физическая подготовка. | Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. | 0,5 | 0,5 |

| | | | | |
|---|---|--|-----|-----|
| 4 | Техническая подготовка волейболиста. Специальная физическая подготовка. | Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой. | 0,5 | 0,5 |
| 5 | Техника игры в волейбол | Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. | 0,5 | 0,5 |
| 6 | Техника игры в волейбол | Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты. | 0,5 | 0,5 |
| 7 | Общая физическая подготовка. | Развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости. | 0,5 | 0,5 |
| 8 | Специальная физическая подготовка | Развитие специальной силы. Развитие прыгучести. Развитие специальной быстроты. Развитие специальной выносливости. Развитие игровой выносливости. Развитие специальной ловкости. Развитие специальной гибкости. | 0,5 | 0,5 |
| 9 | Специальная физическая подготовка | Развитие специальной силы. Развитие прыгучести. Развитие специальной быстроты. Развитие специальной выносливости. Развитие игровой выносливости. Развитие специальной ловкости. Развитие специальной гибкости. | 0,5 | 0,5 |

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| | | | | |
| <p align="center">Изучение техники игры в волейбол</p> <p align="center">Техника нападения:</p> | | | | |
| 10 | Стартовые стойки | Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка. | | 1 |
| 11 | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении | Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). | | 1 |
| 12 | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите | Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на 1 месте. | | 1 |
| <p align="center">Обучение техники подачи мяча:</p> | | | | |
| 13 14 | Обучение технике нижней прямой подачи | - подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; | | 2 |
| 15 16 | Обучение технике нижней боковой подачи | - подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче; | | 2 |
| 17 18 19 | Обучение технике верхней прямой подачи | - подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче; | | 3 |
| 20 21 22 | Обучение технике верхней боковой подачи | - подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче; | | 3 |
| 23 | Обучение укороченной подачи | - специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность; | | 1 |
| 24 25 | Обучения технике верхних передач | Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой. | | 2 |

| | | | | |
|----------------------------|--|---|--|---|
| 26 27 28 | Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). | <ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения для обучения: - с набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки | | 3 |
| 29 30 | Обучение технике передач снизу | <ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены; - специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передаче одной снизу | | 2 |
| 31 32 33 34 35 | Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов | <ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку; | | 5 |
| Техника защиты: | | | | |
| 36 37 38 | Обучение технике приема подач Обучение технике приема подач Обучение технике | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для обучения перемещению игрока; - имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); - специальные упражнения в парах без сетки; | | 3 |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| | приема подач | - специальные упражнения в тройках без сетки; - специальные упражнения в паре через сетку. | | |
| 39 40 | Обучение технике приема мяча с падением | - на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь | | 2 |
| 41 42 43 | Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное) Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное) | - упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); - специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); - упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные) | | 3 |
| Изучение тактики игры в волейбол Тактика нападения: | | | | |
| 44 45 46 | Обучение и совершенствование индивидуальных действий | Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом | | 3 |
| 47 | Обучения индивидуальным тактическим действиям | При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений | | 1 |
| Тактика защиты: | | | | |
| 48 | Обучение и совершенствование индивидуальных действий | Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. | | 1 |
| 49 50 | Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых | Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. | | 2 |

| | | | | |
|----------------|---|---|--|---|
| | передач на удар | Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости. | | |
| 51 | Обучения тактике нападающих ударов | Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы. | | 1 |
| 52 | обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока | Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра. | | 1 |
| 53 54 55 | обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе | Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений. | | 3 |
| 56 | Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями | Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра. | | 1 |
| 57 | Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов | Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра. | | 1 |
| 58 | Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке | Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра. | | 1 |

| | | | | |
|----|--|--|-----------|------|
| | волейболистов | | | |
| 59 | Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач | Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра. | | 2 |
| 60 | | | | |
| 61 | Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего | Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра. | | 1 |
| 62 | Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии | Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра. | | 3 |
| 63 | | | | |
| 64 | | | | |
| 65 | Обучение командным действиям в нападении | Учебная игра с заданием. | | 4 |
| 66 | | | | |
| 67 | | | | |
| 68 | | | | |
| | Всего: | | 4,5 | 63,5 |
| | Итого: | | 68 | |

Календарно-тематическое планирование
1 года обучения
(1 час в неделю 34 часа)

| № п/ п | Наименования разделов и тем | Содержание занятия | Количество часов | |
|--|---|--|---------------------|--------------|
| | | | Теори я | Практ ика |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития волейбола. | Инструктаж по технике безопасности. Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола | 0,5 | 0,5 |
| 2 | Правила игры и судейства в волейболе. | Правила игры и судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Судейство соревнований. Терминология и жестикуляция. | 0,5 | 0,5 |
| 3 | Техническая подготовка волейболиста. Общая физическая подготовка. | Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. | 0,5 | 0,5 |
| 4 | Техническая подготовка волейболиста. Специальная физическая подготовка. | Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой. | 0,5 | 0,5 |
| Изучение техники игры в волейбол Техника нападения: | | | | |
| 5 | Стартовые стойки | Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; | | 1 |

| | | | | |
|--------------------------------------|---|--|--|---|
| | | - динамическая стартовая стойка. | | |
| 6 | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении | Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). | | 1 |
| 7 | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите | Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на 1 месте. | | 1 |
| Обучение техники подачи мяча: | | | | |
| 8 | Обучение технике нижней прямой подачи | - подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; | | 1 |
| 9 | Обучение технике нижней боковой подачи | - подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче; | | 1 |
| 10 | Обучение укороченной подачи | - специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность; | | 1 |
| 11 12 | Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). | - подводящие упражнения для обучения: - с набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки | | 2 |
| 13 14 | Обучение технике передач снизу | - подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены; - специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передаче одной | | 2 |

| | | | | |
|-----------------|--|--|--|---|
| | | снизу | | |
| 15 | Обучение технике нападающих ударов | - подводящие упражнения с набивным мячом; | | 2 |
| 16 | Обучение технике нападающих ударов | - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку; | | |
| Техника защиты: | | | | |
| 17 | Обучение технике приема подач | - упражнения для обучения перемещению игрока; | | 3 |
| 18 | Обучение технике приема подач | - имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); | | |
| 19 | Обучение технике приема подач | - специальные упражнения в парах без сетки; - специальные упражнения в тройках без сетки; - специальные упражнения в паре через сетку. | | |
| 20 | Обучение технике приема мяча с падением | - на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь | | 2 |
| 22 | Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное) | - упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; | | 2 |
| 23 | Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное) | - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); - специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); - упражнения по технике группового блока | | |

| | | | | |
|---|---|---|-----------|----|
| | | (имитационные, специальные) | | |
| Изучение тактики игры в волейбол | | | | |
| Тактика нападения: | | | | |
| 24 25 | Обучение и совершенствование индивидуальных действий | Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом | | 2 |
| 26 27 | Обучения индивидуальным тактическим действиям | При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений | | 2 |
| Тактика защиты: | | | | |
| 28 29 | Обучение и совершенствование индивидуальных действий | Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. | | 2 |
| 30 31 | Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов | Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра. | | 2 |
| 32 33 | Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов | Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра. | | 2 |
| 34 | Обучение командным действиям в нападении | Учебная игра с заданием. | | 1 |
| | Всего: | | 2 | 32 |
| | Итого: | | 34 | |

Календарно-тематическое планирование
2 года обучения
(1 час в неделю 34 часов)

| № п/ п | Наименования разделов и тем | Содержание занятия | Количество часов | |
|--|--|---|---------------------|--------------|
| | | | Теори я | Практ ика |
| 1 | Техника игры в волейбол | Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. | 0,5 | 0,5 |
| 2 | Техника игры в волейбол | Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты. | 0,5 | 0,5 |
| 3 | Общая физическая подготовка. | Развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости. | 0,5 | 0,5 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | Развитие специальной силы. Развитие прыгучести. Развитие специальной быстроты. Развитие специальной выносливости. Развитие игровой выносливости. Развитие специальной ловкости. Развитие специальной гибкости. | 0,5 | 0,5 |
| Изучение техники игры в волейбол Техника нападения: | | | | |
| 5 | Стартовые стойки | Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка. | | 1 |
| 6 | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении | Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). | | 1 |
| 7 | Освоение техники перемещений, стоек | Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), | | 1 |

| | | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|---|
| | волейболиста в защите | скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на 1 месте. | | |
| Обучение техники подачи мяча: | | | | |
| 8 9 | Обучение технике верхней прямой подачи | - подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче; | | 2 |
| 10 11 | Обучение технике верхней боковой подачи | - подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче; | | 2 |
| 12 13 | Обучения технике верхних передач | Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой. | | 2 |
| 14 15 | Обучение технике передач снизу | - подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены; - специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передаче одной снизу | | 2 |
| 16 17 18 | Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов | - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; | | 3 |

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| | | - специальные упражнения в парах через сетку; | | |
| Техника защиты: | | | | |
| 19 | Обучение технике приема подач | - упражнения для обучения перемещению игрока; - имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); - специальные упражнения в парах без сетки; - специальные упражнения в тройках без сетки; - специальные упражнения в паре через сетку. | | 2 |
| 20 | Обучение технике приема подач | | | |
| 21 | Обучение технике приема мяча с падением | - на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь | | 1 |
| 22 | Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное) | - упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); - специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); - упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные) | | 2 |
| 23 | Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное) | | | |
| Изучение тактики игры в волейбол | | | | |
| Тактика нападения: | | | | |
| 24 | Обучение и совершенствование индивидуальных действий | Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом | | 1 |
| 25 | Обучения индивидуальным тактическим действиям | При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений | | 1 |
| Тактика защиты: | | | | |

| | | | | |
|----------|--|--|-----------|----|
| 26 | Обучения тактике нападающих ударов | Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы. | | 1 |
| 27 28 | Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока | Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра. | | 2 |
| 29 | Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе | Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений. | | 1 |
| 30 | Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач | Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра. | | 1 |
| 31 | Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего | Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра. | | 1 |
| 32 | Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии | Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра. | | 1 |
| | Всего: | | 2 | 32 |
| | Итого: | | 34 | |