

Рассмотрено на заседании педагогического совета Новостроевской средней школы протокол № 1 от 28.08.2015 года	Утверждаю: Директор Новостроевской средней школы
---	--



Макрецкий С.В.
Приказ № 321 от 12.11.2015

Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

нормативный срок освоения программы – 8 лет

Разработчик:

Енжиевский Казимир Антонович,

учитель физической культуры

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) Новостроевской средней школы (далее – Учреждения) разработана в соответствии со статьями 2, 12 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»; положения «О дополнительных общеразвивающих программах», утвержденного Макрецьким С.В., директором Учреждения от 12.11.2015 г.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность Программы в том, что в ней сделан акцент для привлечения интереса школьников к игре в волейбол. Сама игра в волейбол, предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма. Мои внеурочные секционные занятия являются основной и ведущей формой физического воспитания. Главными требованиями к их проведениям являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в волейболе, достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся. Предусматривается проведение систематической контрольной проверки уровня физической, специальной и общей подготовленности школьников, с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года в форме и в конце года для прослеживания мониторинга физического развития.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, 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. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Педагогическая целесообразность Программы в том, что она последовательно решает основные задачи физического воспитания, такие как :

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.
- пропаганда активного, здорового образа жизни;
- развитие кондиционных и координационных способностей учащихся;
- даёт учащимся знания техники и тактики игры в волейбол;
- воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств.
- разделы программы «Основы знаний» открывает учащимся страницы истории развития волейбола, правила игры в волейбол, правила судейства.
- кроме этого открывает и закрепляет познания об особенностях организма человека и его возможности при выполнении тактико-технических приемов волейбола.

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи :

1. *Образовательные:*

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Отличительные особенности программы состоят в том, что в ней представлена система тренировочных заданий по физической, технической, тактической подготовке, позволяющей эффективно решать задачи в соответствующих категориях учебных групп.

Возраст обучающихся с 10-17 лет, Программа рассчитана на 8 лет обучения. В группе 15 человек.

Срок реализации Программа рассчитана на 8 лет обучения. Занятия проводятся 1 раза в неделю, 35 часов в год. Максимальное количество детей в группе – 15 человек

Планируемые результаты:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях;
- комплектование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников
- выполнение начальных спортивных разрядов,

Как результат и подведение итогов реализации программы, представление и выступление команды Новостроевской средней школы на районных соревнованиях.

Формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Учебный план 1 года обучения

№	Содержание	Кол-во часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Объем
1	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях Стойка. Перемещения в стойке	1	5	6
2	Способы перемещения	1	2	3
3	Передача мяча сверху двумя руками	1	5	6
4	Прием мяча снизу двумя руками	1	5	6
5	Нижняя прямая подача с середины площадки	1	3	4
6	Приём и подача мяча	1	2	3
7	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	В течение занятия
8	Игровые занятия	1	5	6
	Общее количество часов	7	27	34

Содержание изучаемого курса

Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

Обучение

1. В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд-назад.

Методическое указание: руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

4. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 1,2). Пальцы напряжены и слегка согнуты.

Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Обучение

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

Методическое указание: после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

Методическое указание: упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13. В парах: передачи мяча через сетку.

14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Ошибки: большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Приём мяча снизу двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах

выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Обучение

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.
2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч
 - а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
 - б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
8. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

Ошибки:

- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- приём мяча на кулаки.

Нижняя прямая подача мяча

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

Техника выполнения:

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

- от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
- мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

Возможные ошибки:

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Подводящие упражнения:

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.

6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

Учебный план 2-го и 3-го и 4-го года обучения

№	Содержание	Количество часов		
		Объем	Теоретическая часть	Практическая часть
	Теоретическая подготовка	10		
1.	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях	2	2	
2.	История развития волейбола в России	2	2	
3.	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	2	2	
4.	Врачебный контроль	2	1	1
5.	Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология	2	1	1
	Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	2	28
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	30	4	26
3.	Технико-тактическая подготовка (ТПП)	25	4	21
4.	Соревнования, турниры, конкурсы, викторины.	6		6
5.	Диагностика, контрольные нормативы	4	-	4
	Всего часов:	105	18	87

Содержание изучаемого курса

ТЕОРИЯ

1. Краткие исторические сведения о возникновении игры.
2. Сведения о строении и функциях организма человека.
3. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.
4. Правила игры в волейбол.

ПРАКТИКА

Общая и специальная физическая подготовка

1. Строевые упражнения.
2. Гимнастические упражнения.
3. Акробатические упражнения.
4. Легкоатлетические упражнения.
5. Подвижные игры

Основы техники и тактики

1. Техника нападения. Действия без мяча: перемещения, стойки.
Действия с мячом:
 - а) передача мяча
 - б) подача мяча
 - в) нападающие удары.

2. Техника защиты.
3. Тактика нападения: а) индивидуальные действия
б) групповые действия
в) командные действия.
4. Контрольные игры и соревнования.
5. Контрольные испытания.

Физическая подготовка

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Общая физическая подготовка

Задачи: 1. Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма учащихся, приобретению правильной осанки.

2. Развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков.

3. Укрепление систем организма учащихся, несущих основную нагрузку в игре.

Средствами общей физической подготовки являются ОРУ, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка

Задачи: 1. Развитие физических качеств, специфических для игровой деятельности

2. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Средствами являются

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

3. Акробатические упражнения.

4. Подвижные и спортивные игры.

5. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка

Технику игры делят на технику нападения и защиты. Каждый из этих разделов состоит из двух групп: техники перемещений и техники действий с мячом. Каждая группа подразделяется на ряд технических приемов.

Задачи технической подготовки: 1. Овладение основной техникой игры. 2. Прочное освоение технических приемов. 3. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей игроков. 4. Усовершенствование техники с учетом игровых функций игроков. 5. Обеспечение надежности выполнения технических приемов на тренировках и соревнованиях.

Основные направления и содержание деятельности

Успех обучения во многом зависит от подбора методов и средств обучения. Практика показала, что в спорте и в частности в волейболе хорошие результаты дают программное обучение технике и тактике игровых приемов.

Программированное обучение базируется в основном на следующих принципах:

1. Разработка программ, в которых подготовительных, подводящих и специальных упражнения представлены в оптимальном соотношении и расположены в порядке возрастающей сложности (дублирование одних упражнений другими исключается).

2. Сообщение занимающимся минимума теоретических сведений, направленных на четкое разъяснение общих положений техники игровых приемов, а также

динамических, пространственных и скоростных характеристик выполняемых движений.

3. Подготовка учащегося к выполнению очередного задания. Например, прежде чем приступить к обучению игрока нападающему удару, нужно обязательно научить его прыгать для выполнения удара над сеткой, перемещаться для своевременного выхода к мячу и т.п..
4. Постоянный педагогический контроль за уровнем подготовленности занимающихся.

Содержание методов преподавания

1. Ознакомление с разучиваемым приемом
 - 1) показ приема. Его дополняют демонстрацией наглядных пособий.
 - 2) Объяснение. Оно должно быть кратким, образным. Обычно показ чередуют с объяснением. Возможны пробные попытки занимающихся выполнить технический прием.
2. Изучение приема в упрощенных условиях:
 - 1) Метод целостного обучения
 3. Изучение приема в усложненных условиях.
 - 1) Повторный метод
 - 2) Усложнение и затруднение заданий по сравнению с соревновательными.
 - 3) Выполнение технических приемов на фоне утомления.
 - 4) Выполнение упражнений в условиях единоборства с сопротивлением.
 - 5) Игровой метод
 - 6) Сопряженный метод. Он позволяет решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также формирование тактических изменений.
 - 7) Соревновательный метод.

Теоретическая подготовка.

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Чем полезны и интересны занятия волейболом.

Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий. Показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний.

Правила пожарной безопасности, безопасность дорожного движения.

Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.

Ознакомление с планом работы объединения.

2. История развития волейбола в России.

История развития волейбола в России, его лучшие представители. Развитие волейбола на Кубани.

3. Личная гигиена, закаливание. Режим питания. Режим дня.

Личная гигиена волейболиста, профилактика различных заболеваний. Гигиена места занятий. Гигиенические требования к одежде, обуви.

Закаливание как неотъемлемая часть здорового образа жизни.

Особенности питания при занятиях волейболом. Режим дня. Организация свободного времени.

4. Врачебный контроль.

Медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Способы транспортировки пострадавшего. Контроль за изменениями ЧСС, артериального давления.

5. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Права и обязанности игроков. Форма. Упрощенные правила игры в волейбол. Основы судейской терминологии.

Учебный план 5-го и 6-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Общая и специальная физическая подготовка	10	4	6
2.	Техническая подготовка	10	4	6
3.	Тактическая подготовка	30	5	25
4.	Соревнования	14	2	12
5.	Сдача учебных нормативов	4	1	3
Итого:		68	16	52

Содержание изучаемого курса

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

Техника безопасности при занятиях в секции волейбола, предупреждение травматизма.

Практика:

1. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.
2. Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями и сопротивлением партнёра.
3. Специальные легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (10-20м); старты с места из различных исходных положений; ускорения на 3-10м; бег на 100-300м; прыжки с места и с разбега в длину и в высоту; метание мячей (малых и набивных на дальность); бег с преодолением препятствий; эстафетный бег.
4. Специальные гимнастические упражнения: кувырки, перевороты, стойки, упражнения на координацию движений, упражнения на формирование осанки, лазание по канату, лестнице, прыжки через препятствия, упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке, коне); упражнения с предметами (палками, скакалками, гантелями).

2. Техническая подготовка волейболистов.

Теория: Действия с мячом и без мяча. Техника передач и подачи. Техника нападающего удара.

Практика:

- а. Техника защиты:
 2. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Падение при приёме мяча снизу и сверху. Одинарный, двойной, тройной блоки.
 3. Действия с мячом. Приём мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах №6, 1, 5 и первая передача в зонах № 3,2. Блокирование (1,2,3 блоки)
- а. Техника нападения:
 4. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Имитация нападения со второй линии, взлёты, прострелы с зон (1-6).
 5. Действия с мячом. Специальные упражнения при передаче мяча сверху, снизу в движении и на месте. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от неё. Подача мяча: верхняя прямая подача с места и в прыжке (на точность и на силу). Нападающий удар со второй линии, короткий, взлёт, прострел, метр, обычный.

3. Тактическая подготовка волейболистов.

Теория: Индивидуальные, групповые и командные действия.

Практика.

Тактика защиты:

1. Система игры, комбинации.
2. Индивидуальные, групповые и командные действия.
3. Игра в обороне, на подстраховке, в атаке и на блоке.
4. Тактика нападения:

5. Нападающий удар из всех зон.
6. Зонная оборона. Силовая подача с прыжка сверху.
7. Индивидуальные, групповые и командные действия.
8. Система игры.

4. Соревнования.

Теория: Правила соревнований, их организация и проведение.

Судейство соревнований.

Практика:

1. Участие в товарищеских играх.
2. Зональные, кубковые соревнования.
3. Контрольные игры.
4. Посещение игр высшей лиги России.

5. Сдача учебных нормативов.

Теория: Судейство контрольных нормативов.

Практика:

Челночный бег, подтягивание, отжимание, тройной прыжок с места, бег 30м, метание набивного мяча, технические приёмы.

Учебный план ,7-го,8-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Общая и специальная физическая подготовка	15	5	10
2.	Техническая подготовка	15	4	11
3.	Тактическая подготовка	20	4	16
4.	Соревнования	14	2	12
5.	Сдача учебных нормативов	4	1	3
	Итого:	68	16	52

Содержание изучаемого курса

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория:

Организация и проведение занятий, оборудование и инвентарь. Влияние физических упражнений на организм человека; Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

Предупреждение травм и оказание первой помощи.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Практика:

1. Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
2. Специальные легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (10-20м); старты с места из различных исходных положений; ускорения на 3-10м; бег на 100-300м; прыжки с места и с разбега в длину и в высоту; метание мячей (малых и набивных на дальность); бег с преодолением препятствий; эстафетный бег.
3. Специальные гимнастические упражнения: кувырки, перевороты, стойки; упражнения на координацию движений, упражнения на формирование осанки; лазание по канату, лестнице; прыжки через препятствия; упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке, коне); упражнения с предметами (палками, скакалками, гантелями).

2. Техническая подготовка волейболистов.

Теория: Стойка и перемещения волейболиста, техника передачи, техника подачи, техника нападающего удара.

Практика:

1. Стойка волейболиста, перемещения, шаги, скачок, бег, падения: падение на бедро, падение с перекатом на груди, прыжки
2. Поддачи: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя прямая подача, верхняя боковая подача, поддачи с вращением мяча, поддачи без вращения мяча.
3. Передачи: верхняя передача, нижняя передача.
4. Нападающие удары: прямой нападающий удар, боковой нападающий удар.
5. Блокирование.

3.Тактическая подготовка волейболистов.

Теория:

Индивидуальные тактические действия, групповые тактические действия, командные тактические действия

Практика:

1. **Индивидуальные тактические действия:** подача на «слабых», затруднение или срыв готовящейся противником комбинации, применение разнообразных подач.
2. **Групповые тактические действия:** Тактика передач для нападающего удара или обмана, простые передачи, передачи со сменой мест, передачи с первой подачи, передачи в прыжке с отвлекающими действиями.
3. **Командные тактические действия:** выход (предположение) для выполнения нападающего удара, страховка игрока (свободная страховка постоянным игроком, страховка с сочетанием с самостраховкой), выполняющего удар, или последовательные действия в том и другом плане. Блокирование: одиночное или групповое (двойное, тройное). Расположение игроков при двойном блоке: углом вперёд, углом назад.

4. Соревнования.

Теория: Правила игры. Жесты судей. Разбор проведённых игр.

Практика: Соревнования: официальные (календарные) соревнования и товарищеские встречи.

5. Сдача учебных нормативов:

Теория: Судейство контрольных нормативов.

Практика: Челночный бег, прыжки в высоту, длину, подтягивание, отжимание, тройной прыжок с места, бег 30м, метание набивного мяча.

Календарно-тематическое планирование Программы 1-го года обучения

Календарные месяцы	Содержание	Цели и задачи	Методы и приёмы	Наглядность	Примечание
Сентябрь	<p>Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях Стойка. Перемещения в стойке Тема 1.2. Техника Безопасности игры в «Волейбол». Правила игры. Судейство. Тема 1.3. Обучение технике и тактике игры в «Волейбол», «Общая физическая подготовка (ОФП). Тема 1.4. Последовательность обучения стойкам и перемещениям Выполнение стоек на месте. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).</p>	<p>Формирование интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ. Открывает учащимся страницы истории развития волейбола, правила игры в волейбол, правила судейства. Закрепляет познания об особенностях организма человека и его возможности при выполнении тактико-технических приемов волейбола.</p>	<p>Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	
Октябрь	Тема 1.5. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с		Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа	Наглядные	

	<p>последующим принятием стойки. Тема 1.6. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки. Тема 1.7. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу. Раздел 2. Передача мяча сверху двумя руками Тема 2.1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.</p>	<p>Правильное и четкое выполнения подводящих упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств в системной тренировке. Планомерное и соразмерное физическим возможностям учащегося, развитие мышечных возможностей организма.</p>	<p>с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	
Ноябрь	<p>Тема 2.2. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте но с мячом. Тема 2.3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером. Тема 2.4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами. Тема 2.5. Обоюдная передача мяча в парах но с расстояния 5–6 м.</p>	<p>Формировать знания и умения при выполнении игровых упражнений. Закрепление полученных навыков и умений. Применение в игровой форме полученных навыков и умений.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	
Декабрь	<p>Тема 2.6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Тема 2.7. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад, но после перемещения влево и вправо. Тема 2.8. Передача мяча с изменением траектории полета.</p>	<p>Формировать знания и умения при выполнении игровых упражнений. Закрепление полученных навыков и умений. Применение в игровой форме полученных навыков и умений.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных беговых упражнений,</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного</p>	

	<p>Тема 2.9. Передачи мяча на точность.</p> <p>Тема 2.10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.</p>		<p>прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>выполнения упражнения и задания.</p>	
Январь	<p>Раздел3. Нижняя прямая подача с середины площадки Тема 3.1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.</p> <p>Тема 3.2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.</p> <p>Тема 3.3. Прием мяча снизу после отскока от пола.</p> <p>Тема 3.4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратит внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.</p> <p>Тема 3.5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.</p>	<p>Формировать знания и умения при выполнении игровых упражнений. Закрепление полученных навыков и умений. Применение в игровой форме полученных навыков и умений.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	

Февраль	<p>Раздел 4. Последовательность обучения подачам</p> <p>Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.</p> <p>Тема 4.1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).</p> <p>Тема 4.2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.</p> <p>Тема 4.3. Подача мяча в парах поперек площадки.</p> <p>Тема 4.4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).</p>	<p>Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч. Закрепление полученных навыков и умений для дальнейшего применения в игре.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	
Март	<p>Тема 4.5. Подача мяча из-за лицевой линии.</p> <p>Тема 4.6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.</p> <p>Тема 4.7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.</p> <p>Раздел 5 Приём и подача мяча</p> <p>В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.</p>	<p>Целью данного упражнения наработка и закрепление точной передачи мяча в игре. Закрепление полученных навыков и умений для дальнейшего применения в игре.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	

	<p>Раздел 6. Игровые занятия</p> <p>Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.</p> <p>Тема 6.1. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).</p>				
Апрель	<p>Тема 6.2. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).</p> <p>Тема 5.4. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.</p> <p>Тема 5.5. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.</p> <p>Тема 5.6. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).</p>	<p>Целью данного упражнения наработка и закрепление точной подачи мяча в игре.</p> <p>Закрепление полученных навыков и умений для дальнейшего применения в игре.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	
Май	<p>Тема 6.3 Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.</p> <p>Тема 5.8. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону</p>	<p>Целью данного упражнения наработка и закрепление точной подачи мяча в игре.</p> <p>Закрепление полученных навыков и умений для дальнейшего применения в</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная</p>	

	<p>движения мяча. Тема 6.4. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо. Тема 5.10. Учебно-тренировочные игры.</p>	<p>игре.</p>	<p>Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	
<p>Июнь</p>	<p>Учебные игры на открытых спортивных площадках спортивного городка школы. С применением ранее изученных приемов и тактики.</p>	<p>Целью данного упражнения наработка и закрепление точной подачи мяча в игре. Закрепление полученных навыков и умений для дальнейшего применения в игре.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	
<p>Июль</p>	<p>Учебные игры на открытых спортивных площадках спортивного городка школы. С применением ранее изученных приемов и тактики.</p>	<p>Закрепление полученных ранее знаний умений в практической игре.</p>	<p>Исправление, подсказка, работа над ошибками. Личный показ примеров выполнения упражнений.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация.</p>	
<p>Август</p>	<p>Учебные игры на открытых спортивных площадках спортивного городка школы. С применением ранее изученных приемов и тактики.</p>	<p>Закрепление полученных ранее знаний умений в практической игре.</p>	<p>Исправление, подсказка, работа над ошибками. Личный показ примеров выполнения упражнений.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация.</p>	

Календарный учебный график Программы 2-го,3-го,4-го года обучения

Календарные месяцы	Содержание	Цели и задачи	Методы и приёмы	Наглядность	Примечание
Сентябрь	<p>Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях Стойка. Перемещения в стойке Тема 1.2. Техника Безопасности игры в «Волейбол». Правила игры. Судейство. Тема 1.3. Обучение технике и тактике игры в «Волейбол», «Общая физическая подготовка (ОФП). Тема 1.4.Последовательность обучения стойкам и перемещениям Выполнение стоек на месте. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).</p>	<p>Формирование интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ. Открывает учащимся страницы истории развития волейбола, правила игры в волейбол, правила судейства. Закрепляет познания об особенностях организма человека и его возможности при выполнении тактико-технических приемов волейбола.</p>	<p>Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	

<p>Октябрь</p>	<p>Тема 1.5. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки. Тема 1.6. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки. Тема 1.7. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу. Раздел 2. История развития волейбола в России Тема 2.1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.</p>	<p>Правильное и четкое выполнения подводящих упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств в системной тренировке. Планомерное и соразмерное физическим возможностям учащегося, развитие мышечных возможностей организма.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	
<p>Ноябрь</p>	<p>Тема 2.2. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте но с мячом. Тема 2.3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером. Тема 2.4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами. Тема 2.5. Обоюдная передача мяча в парах но с расстояния 5–6 м.</p>	<p>Формировать знания и умения при выполнении игровых упражнений. Закрепление полученных навыков и умений. Применение в игровой форме полученных навыков и умений.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	
<p>Декабрь</p>	<p>Тема 2.6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Тема 2.7. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад, но после перемещения влево и вправо. Тема 2.8. Передача мяча с</p>	<p>Формировать знания и умения при выполнении игровых упражнений. Закрепление полученных навыков и умений. Применение в игровой форме полученных навыков и умений.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация</p>	

	<p>изменением траектории полета. Тема 2.9. Передачи мяча на точность. Тема 2.10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.</p>		<p>беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>правильного выполнения упражнения и задания.</p>	
<p>Январь</p>	<p>Раздел3. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня Тема 3.1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки. Тема 3.2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м. Тема 3.3. Прием мяча снизу после отскока от пола. Тема 3.4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратит внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти. Тема 3.5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.</p>	<p>Формировать знания и умения при выполнении игровых упражнений. Закрепление полученных навыков и умений. Применение в игровой форме полученных навыков и умений.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	

Февраль	<p>Раздел 4. Врачебный контроль Последовательность обучения подачам Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач. Тема 4.1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу). Тема 4.2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч. Тема 4.3. Подача мяча в парах поперек площадки. Тема 4.4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).</p>	<p>Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч. Закрепление полученных навыков и умений для дальнейшего применения в игре.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	
Март	<p>Тема 4.5. Подача мяча из-за лицевой линии. Тема 4.6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки. Тема 4.7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки. Раздел 5 Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология Приём и подача мяча В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение</p>	<p>Целью данного упражнения наработка и закрепление точной передачи мяча в игре. Закрепление полученных навыков и умений для дальнейшего применения в игре.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	

	<p>по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.</p> <p>Раздел 6. Игровые занятия</p> <p>Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.</p> <p>Тема 6.1. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).</p>		упражнений.		
Апрель	<p>Тема 6.2. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).</p> <p>Тема 5.4. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.</p> <p>Тема 5.5. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.</p> <p>Тема 5.6. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).</p>	<p>Целью данного упражнения наработка и закрепление точной подачи мяча в игре.</p> <p>Закрепление полученных навыков и умений для дальнейшего применения в игре.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	
Май	<p>Тема 6.3 Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.</p> <p>Тема 5.8. Прямой нападающий удар</p>	<p>Целью данного упражнения наработка и закрепление</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической</p>	<p>Наглядные цифровые</p>	

	<p>с передачи из зоны 3; но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.</p> <p>Тема 6.4. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.</p> <p>Тема 5.10. Учебно-тренировочные игры.</p>	<p>точной подачи мяча в игре.</p> <p>Закрепление полученных навыков и умений для дальнейшего применения в игре.</p>	<p>литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений.</p> <p>Системная тренировка.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений.</p> <p>Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>технологии (презентации, видеофильмы).</p> <p>Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	
Июнь	<p>Учебные игры на открытых спортивных площадках спортивного городка школы. С применением ранее изученных приемов и тактики.</p>	<p>Целью данного упражнения наработка и закрепление точной подачи мяча в игре.</p> <p>Закрепление полученных навыков и умений для дальнейшего применения в игре.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений.</p> <p>Системная тренировка.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений.</p> <p>Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).</p> <p>Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	
Июль	<p>Учебные игры на открытых спортивных площадках спортивного городка школы. С применением ранее изученных приемов и тактики.</p>	<p>Закрепление полученных ранее знаний умений в практической игре.</p>	<p>Исправление, подсказка, работа над ошибками.</p> <p>Личный показ примеров выполнения упражнений.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).</p> <p>Личная демонстрация.</p>	
Август	<p>Учебные игры на открытых</p>			<p>Наглядные</p>	

	спортивных площадках спортивного городка школы. С применением ранее изученных приемов и тактики.	Закрепление полученных ранее знаний умений в практической игре.	Исправление, подсказка, работа над ошибками. Личный показ примеров выполнения упражнений.	цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация.	
--	--	---	---	--	--

Календарный учебный график Программы 5-го, 6-го года обучения

Календарные месяцы	Содержание	Цели и задачи	Методы и приёмы	Наглядность	Примечание
Сентябрь	<p>Общая и специальная физическая подготовка Стойка. Перемещения в стойке Тема 1.2. Техника Безопасности игры в «Волейбол». Правила игры. Судейство. Тема 1.3. Обучение технике и тактике игры в «Волейбол», «Общая физическая подготовка (ОФП)». Тема 1.4. Последовательность обучения стойкам и перемещениям</p> <p>Выполнение стоек на месте. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с</p>	<p>Формирование интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.</p> <p>Открывает учащимся страницы истории развития волейбола, правила игры в волейбол, правила судейства.</p> <p>Закрепляет познания об особенностях организма человека и его возможности при выполнении тактико-технических приемов волейбола.</p>	<p>Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	

	прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувьрки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).				
Октябрь	<p>Тема 1.5. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.</p> <p>Тема 1.6. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.</p> <p>Тема 1.7. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.</p> <p>Раздел 2. Техническая подготовка</p> <p>Тема 2.1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.</p>	<p>Правильное и четкое выполнения подводящих упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств в системной тренировке.</p> <p>Планомерное и соразмерное физическим возможностям учащегося, развитие мышечных возможностей организма.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).</p> <p>Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	
Ноябрь	<p>Тема 2.2. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте но с мячом.</p> <p>Тема 2.3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.</p> <p>Тема 2.4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.</p> <p>Тема 2.5. Обоюдная передача мяча в парах но с расстояния 5–6 м.</p>	<p>Формировать знания и умения при выполнении игровых упражнений. Закрепление полученных навыков и умений.</p> <p>Применение в игровой форме полученных навыков и умений.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).</p> <p>Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	
Декабрь	Тема 2.6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения	Формировать знания и умения при выполнении игровых	Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа	Наглядные	

	<p>вперед, затем назад. Тема 2.7. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад, но после перемещения влево и вправо. Тема 2.8. Передача мяча с изменением траектории полета. Тема 2.9. Передачи мяча на точность. Тема 2.10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.</p>	<p>упражнений. Закрепление полученных навыков и умений. Применение в игровой форме полученных навыков и умений.</p>	<p>с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	
<p>Январь</p>	<p>Раздел3. Тактическая подготовка Тема 3.1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки. Тема 3.2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м. Тема 3.3. Прием мяча снизу после отскока от пола. Тема 3.4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратит внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти. Тема 3.5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.</p>	<p>Формировать знания и умения при выполнении игровых упражнений. Закрепление полученных навыков и умений. Применение в игровой форме полученных навыков и умений.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	

Февраль	<p>Раздел 4. Врачебный контроль Последовательность обучения подачам Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач. Тема 4.1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу). Тема 4.2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч. Тема 4.3. Подача мяча в парах поперек площадки. Тема 4.4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).</p>	Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч. Закрепление полученных навыков и умений для дальнейшего применения в игре.	Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.	
Март	<p>Тема 4.5. Подача мяча из-за лицевой линии. Тема 4.6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки. Тема 4.7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки. Раздел 5 Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология Приём и подача мяча В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке</p>	Целью данного упражнения наработка и закрепление точной передачи мяча в игре. Закрепление полученных навыков и умений для дальнейшего применения в игре.	Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.	

	<p>и только потом – в прыжке после разбега.</p> <p>Раздел 6. Игровые занятия</p> <p>Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.</p> <p>Тема 6.1. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).</p>				
Апрель	<p>Тема 6.2. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).</p> <p>Тема 5.4. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.</p> <p>Тема 5.5. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.</p> <p>Тема 5.6. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).</p>	<p>Целью данного упражнения наработка и закрепление точной подачи мяча в игре.</p> <p>Закрепление полученных навыков и умений для дальнейшего применения в игре.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	
Май	<p>Тема 6.3 Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.</p> <p>Тема 5.8. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; но с</p>	<p>Целью данного упражнения наработка и закрепление точной подачи мяча в игре.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный</p>	<p>Наглядные цифровые технологии</p>	

	<p>переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.</p> <p>Тема 6.4. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.</p> <p>Тема 5.10. Учебно-тренировочные игры.</p>	<p>Закрепление полученных навыков и умений для дальнейшего применения в игре.</p>	<p>показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>(презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	
Июнь	<p>Учебные игры на открытых спортивных площадках спортивного городка школы. С применением ранее изученных приемов и тактики.</p>	<p>Целью данного упражнения наработка и закрепление точной подачи мяча в игре. Закрепление полученных навыков и умений для дальнейшего применения в игре.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	
Июль	<p>Учебные игры на открытых спортивных площадках спортивного городка школы. С применением ранее изученных приемов и тактики.</p>	<p>Закрепление полученных ранее знаний умений в практической игре.</p>	<p>Исправление, подсказка, работа над ошибками. Личный показ примеров выполнения упражнений.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация.</p>	
Август	<p>Учебные игры на открытых спортивных площадках спортивного</p>	<p>Закрепление полученных ранее</p>	<p>Исправление, подсказка,</p>	<p>Наглядные цифровые</p>	

	городка школы. С применением ранее изученных приемов и тактики.	знаний умений в практической игре.	работа над ошибками. Личный показ примеров выполнения упражнений.	технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация.	
--	---	------------------------------------	---	---	--

Календарный учебный график Программы 7-го,8-го года обучения

Календарные месяцы	Содержание	Цели и задачи	Методы и приёмы	Наглядность	Примечание
Сентябрь	Общая и специальная физическая подготовка Стойка. Перемещения в стойке Тема 1.2. Техника Безопасности игры в «Волейбол». Правила игры. Судейство. Тема 1.3. Обучение технике и тактике игры в «Волейбол», «Общая физическая подготовка (ОФП). Тема 1.4.Последовательность обучения стойкам и перемещениям Выполнение стоек на месте. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки,	Формирование интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ. Открывает учащимся страницы истории развития волейбола, правила игры в волейбол, правила судейства. Закрепляет познания об особенности организма человека и его возможности при выполнении тактико-технических приемов волейбола.	Рассказ, объяснение, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.	

	ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).				
Октябрь	<p>Тема 1.5. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.</p> <p>Тема 1.6. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.</p> <p>Тема 1.7. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.</p> <p>Раздел 2. Техническая подготовка</p> <p>Тема 2.1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.</p>	<p>Правильное и четкое выполнения подводящих упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств в системной тренировке.</p> <p>Планомерное и соразмерное физическим возможностям учащегося, развитие мышечных возможностей организма.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).</p> <p>Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	
Ноябрь	<p>Тема 2.2. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте но с мячом.</p> <p>Тема 2.3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.</p> <p>Тема 2.4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.</p> <p>Тема 2.5. Обоюдная передача мяча в парах но с расстояния 5–6 м.</p>	<p>Формировать знания и умения при выполнении игровых упражнений. Закрепление полученных навыков и умений.</p> <p>Применение в игровой форме полученных навыков и умений.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы).</p> <p>Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	
Декабрь	<p>Тема 2.6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад.</p> <p>Тема 2.7. Верхняя передача мяча</p>	<p>Формировать знания и умения при выполнении игровых упражнений. Закрепление полученных навыков и умений.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный</p>	<p>Наглядные цифровые технологии</p>	

	<p>двумя руками после перемещения вперед, затем назад. но после перемещения влево и вправо.</p> <p>Тема 2.8. Передача мяча с изменением траектории полета.</p> <p>Тема 2.9. Передачи мяча на точность.</p> <p>Тема 2.10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.</p>	<p>Применение в игровой форме полученных навыков и умений.</p>	<p>показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>(презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	
<p>Январь</p>	<p>Раздел3. Тактическая подготовка</p> <p>Тема 3.1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.</p> <p>Тема 3.2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.</p> <p>Тема 3.3. Прием мяча снизу после отскока от пола.</p> <p>Тема 3.4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратит внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.</p> <p>Тема 3.5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.</p>	<p>Формировать знания и умения при выполнении игровых упражнений. Закрепление полученных навыков и умений. Применение в игровой форме полученных навыков и умений.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	

Февраль	<p>Раздел 4. Врачебный контроль Последовательность обучения подачам Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач. Тема 4.1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу). Тема 4.2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч. Тема 4.3. Подача мяча в парах поперек площадки. Тема 4.4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).</p>	Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч. Закрепление полученных навыков и умений для дальнейшего применения в игре.	Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.	
Март	<p>Тема 4.5. Подача мяча из-за лицевой линии. Тема 4.6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки. Тема 4.7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки. Раздел 5 Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология Приём и подача мяча В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке</p>	Целью данного упражнения наработка и закрепление точной передачи мяча в игре. Закрепление полученных навыков и умений для дальнейшего применения в игре.	Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.	Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.	

	<p>и только потом – в прыжке после разбега.</p> <p>Раздел 6. Игровые занятия</p> <p>Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.</p> <p>Тема 6.1. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).</p>				
Апрель	<p>Тема 6.2. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).</p> <p>Тема 5.4. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.</p> <p>Тема 5.5. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.</p> <p>Тема 5.6. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).</p>	<p>Целью данного упражнения наработка и закрепление точной подачи мяча в игре.</p> <p>Закрепление полученных навыков и умений для дальнейшего применения в игре.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	
Май	<p>Тема 6.3 Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.</p> <p>Тема 5.8. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; но с переводом туловищем влево,</p>	<p>Целью данного упражнения наработка и закрепление точной подачи мяча в игре.</p> <p>Закрепление полученных</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации,</p>	

	<p>вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча. Тема 6.4. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3;</p>	<p>навыков и умений для дальнейшего применения в игре.</p>	<p>выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	
Июнь	<p>Учебные игры на открытых спортивных площадках спортивного городка школы. С применением ранее изученных приемов и тактики.</p>	<p>Целью данного упражнения наработка и закрепление точной подачи мяча в игре. Закрепление полученных навыков и умений для дальнейшего применения в игре.</p>	<p>Объяснение, рассказ, показ презентаций, работа с методической литературой. Личный показ примеров выполнения упражнений. Системная тренировка. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Выполнения комплекса силовых и скоростных упражнений.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация правильного выполнения упражнения и задания.</p>	
Июль	<p>Учебные игры на открытых спортивных площадках спортивного городка школы. С применением ранее изученных приемов и тактики.</p>	<p>Закрепление полученных ранее знаний умений в практической игре.</p>	<p>Исправление, подсказка, работа над ошибками. Личный показ примеров выполнения упражнений.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация.</p>	
Август	<p>Учебные игры на открытых спортивных площадках спортивного городка школы. С применением ранее изученных приемов и тактики.</p>	<p>Закрепление полученных ранее знаний умений в практической игре.</p>	<p>Исправление, подсказка, работа над ошибками. Личный показ примеров выполнения упражнений.</p>	<p>Наглядные цифровые технологии (презентации, видеофильмы). Личная демонстрация.</p>	

Методическое обеспечение Программы.

1. Инструктажи по технике безопасности на занятиях.
2. Презентация по правилам игры в волейбол.
3. Презентация по тактическим действиям игры в волейбол.
4. Презентация «Жесты судьи при игре в волейбол».

Материально-техническое оборудование	
Основное оборудование	Основное оснащение
1. Сетка волейбольная (2 штуки)	1. Гимнастические маты (3 штуки)
2. Стойки волейбольные (2 штуки)	2. Скакалки (30 штук)
3. Гимнастическая стенка (6 штук)	3. Мячи набивные (10 штук)
4. Гимнастические скамейки (3-4 штуки)	4. Гантели различной массы (10 штук)
5. Гимнастические маты	5. Мячи волейбольные (45 штук)
6. Интерактивное оборудование (1 комплект)	10. Рулетка (2 штуки)
	11. Секундамер
	12. Фишки напольные (12 штук)
	13. Спортивная форма волейболиста (номерная) (15 комплектов)

Список используемой литературы.

1. Список основной литературы.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004 г. Раздел 3. X-XI классы. *Часть 1*. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы) Волейбол (юноши и девушки) Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации, 2004г.
2. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/Д: «Феникс», 2011 г.

2. Список дополнительной литературы.

1. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт», 1979 г.
2. А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт», 1982 г.
3. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение», 1989 г.
4. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
5. Программы для внешкольных учреждений. М - Просвещение, 1986 г.
5. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М., 1986 г.