

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа №9 имени
Героя Советского Союза И.Д.Ваничкина
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск
Самарской области
446218, Самарская область, г.о. Новокуйбышевск, ул. Ворошилова, д. 6, тел. 4-70-52

Принято
на заседании
педагогического совета
Протокол № 12
от «17» мая 2018 г.



Программа внеурочной деятельности

Спортивная секция «Волейбол»

2018-2019
учебный год

Введение

Программа внеурочной деятельности «**Волейбол**» рассчитана на 3 года обучения и предназначена для обучающихся 7-9-х классов.

Программа включает три раздела:

- «Результаты освоения курса внеурочной деятельности»
- «Содержание курса внеурочной деятельности», с указанием форм организации и видов деятельности;
- «Тематическое планирование».

Программа внеурочной деятельности разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
4. Внеурочная деятельность учащихся: волейбол, под редакцией Г. А. Колодницкого, В. С. Кузнецова, М. В. Маслова, М.: Просвещение, 2011.
5. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);
6. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 81 от 24.11.2015 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях»);
7. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ ООШ № 9.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Данная программа предоставляет возможность планомерно достигать ожидаемых **воспитательных результатов разного уровня** спортивно-оздоровительной деятельности.

Результаты первого уровня (приобретение школьниками социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни). Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека. Использовать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга.

Результаты второго уровня (получение школьниками опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества). Формирование позитивных отношений школьников к базовым ценностям, в том числе здоровью, и к социальной реальности в целом осуществляется благодаря активизации межличностных отношений друг с другом. В различных ситуациях у детей появляется возможность проявить себя с лучшей стороны, сохранив веру в себя и уважение к другим членам коллектива. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения.

Результаты третьего уровня (приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия). Школьники имеют реальную возможность выхода в пространство общественного действия. К этому

времени у детей сформирована мотивация к изменению себя и приобретение необходимых навыков организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.), а также применения жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека.

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- 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.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка конкретного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Формы проведения занятия и виды деятельности:

1. Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической подготовкой.
2. Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
3. Целостно-игровые занятия: построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
4. Контрольные занятия: прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

5. Итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований.

При проведении занятий используются следующие **методы**:

- словесные (рассказ учителя, инструктаж, беседа, обсуждение);
- наглядные;
- метод расчлененного упражнения;
- метод целостного упражнения;
- метод строго-регламентированного упражнения;
- метод частично-регламентированного упражнения;
- повторный метод;
- метод активизации;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой.

7 класс (34 ч.)

1. Теоретическая подготовка (в процессе занятий, 34 ч.):

- техника безопасности на занятиях ОФП, специальной и технической подготовкой;
- сведения об оказании первой необходимой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, вывихах;
- занятия по оказанию первой доврачебной медицинской помощи;
- лекции и семинары по отдельным вопросам;
- изучение источников(специальная литература, газеты, журналы и т. Д.);
- беседы с волейболистами, тренерами, представляющими другие виды спорта;
- наблюдения на занятиях других команд и анализ увиденного;
- наблюдения на соревнованиях по технике, тактике с анализом увиденного;
- просмотр видеозаписей, фильмов, изучение этих материалов;
- решение тактических задач;

2. Физическая подготовка (6 ч.)

- строевые упражнения;
- гимнастические упражнения*: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и шеи; упражнения для мышц ног и таза; упражнения без предметов индивидуальные и в парах; упражнения с набивными мячами; упражнения с гантелями; упражнения на тренажерах; упражнения на гимнастической стенке и перекладине – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату;
- акробатические упражнения*: группировки в приседе, сидя, лежа на спине.Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упоре стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Кувырки вперед с места и трех шагов разбега, длинный кувырок.

-легкоатлетические упражнения: бег с ускорением 40, 50, 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег. Бег 60, 100 м. Эстафетный бег с этапами 40, 50, 60 м. Бег с препятствиями от 60-100 м.(количество от 4-10). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.; прыжки – через планку с поворотами с прямого разбега, прыжки в высоту способом перешагивание, прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега, прыжки в длину с разбега; метания – малого мяча с места в стену или на щит на дальность отскока и на дальность, дротиков в цель;

-упражнения для развития силы;

-упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

-упражнения для развития гибкости и ловкости;

-подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Перестрелка», «Встречные эстафеты», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната» и др.

3. Специальная физическая подготовка (6 часов):

-упражнения для привития навыков быстроты ответных действий: по сигналу бег на 5, 10, 15 м. из исходных положений – стойки волейболиста(лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но приставными шагами; бег с остановками и изменениями направления. По принципу чесночного бега лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами, с набивным мячом в руках(2-5 кг);бег по сигналу, ускорения, остановка, изменения направления или способа передвижения с поворотами и прыжками, с падениями и перекатами, имитацией подачи и передачи, нападающих ударов и блокирования, в парах и тройках;

-упражнения для развития прыгучести: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с набивным мячом в руках. Упражнения с отягощениями. Приседания, выпрыгивания из приседа вверх, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча(вес 2-3 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, но с отягощением. Напрыгивание на маты. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40-80 см.) с последующим прыжком вверх. Прыжки с места вперед, вверх, вправо, влево, назад, отталкиваясь обеими ногами. То же, но с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной или обеими ногами. То же, но с разбега в три шага. Прыжки опорные, со скакалкой, подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

-упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх на месте и в сочетании с различными перемещениями. Передвижения на руках вправо и влево по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево,

одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги поддерживает партнер. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками вперед и над собой и ловля. Броски на дальность, в парах и тройках с перемещением.

-упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом – броски мяча снизу одной или двумя руками, броски мяча одной рукой над головой – правой рукой влево, левой – вправо, броски набивного мяча одной рукой крюком через сетку 1 кг). Упражнения с волейбольным мячом (многократно повторяемые) – совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах, подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку), подачи мяча слабейшей рукой.

-упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча 1 кг, в прыжке из-за головы двумя руками через сетку; крюком в прыжке – в парах и через сетку. Метание теннисного мяча в цель на стене или на полу с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки – удары выполняются с максимальной силой левой и правой рукой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.

-упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании: прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же, но с касанием волейбольного мяча, подвешенного на амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений, после прыжка в глубину. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но спиной к сетке с поворотом. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.

4. Психологическая подготовка (в процессе занятий):

-составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение;

-перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием (в каждом виде подготовки);

-проведение совместных занятий менее подготовленных волейболистов с более подготовленными;

-участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми противниками;

-упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки;

-участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр;

5. Техническая подготовка(10 часов):

Техника нападения.

-действия без мяча: перемещения и стойки – стартовая стойка (и.п.) основная и низкая, ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед, скачок вперед, остановка шагом, сочетание способов перемещений, сочетание стоек и перемещений.

-действия с мячом: передача мяча сверху двумя руками - передача мяча подвешенного на шнуре: а) вперед-вверх, над собой – на месте и после перемещения лицом, боком и с остановки и поворота лицом к мячу; б) в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м.) – на месте и после перемещения лицом, боком вперед, передача мяча с собственного подбрасывания в этих же направлениях (расстояние до 3м.). Передача с набрасывания партнера – на месте и после перемещения лицом вперед. Передача мяча в парах: а) стоя лицом в направлении передачи; б) в пределах линии нападения и между линиями (расстояние до 4 м.). Передачи в треугольнике в зонах: 6-3-4, 6-3-2, 6-2-3, 5-3, 1-3-2 (расстояние до 3 м.). Передачи в стену, стоя на месте с изменением высоты передачи и расстояния от стены. Передачи мяча в стену в сочетании с перемещениями. Передачи на точность с собственного подбрасывания.

-отбивание мяча кулаком– через сетку в непосредственной близости от нее стоя на площадке; отбивание мяча, подвешенного на шнуре – с места и после перемещения, отбивание мяча с собственного набрасывания – с места и после перемещения; отбивание мяча наброшенного партнером – с места и после перемещения

Подачи мяча:

-подача нижняя прямая (нижняя боковая): подбрасывание мяча на нижнюю высоту и расстояние от туловища; подача мяча, подвешенного на шнуре; подача мяча, установленного в держателе, через сетку; подача в стену (расстояние 6-9 м., высота отметки 2 м.); подача с расстояния 6 м. через сетку на расстояние не менее чем 9 м.; подача через сетку с лицевой линии;

-нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой: Прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега; овладение ритмом разбега с помощью зрительных и звуковых ориентиров; удар кистью по волейбольному мячу: а) из положения стоя на коленях на гимнастическом мате; б) по мячу, подвешенному на амортизаторах, из положения стоя и в прыжке с места; бросок теннисного мяча в сетку в прыжке с места и с разбега; удар по мячу, установленному в держателе: в прыжке с места, с 1, 2

шагов разбега; удар по резиновому мячу с собственного набрасывания: в прыжке с места, с 1, 2, 3 шагов разбега

Техника защиты:

-*действия без мяча:* перемещения и стойки описанные ранее;

-*действия с мячом: прием мяча – прием мяча сверху двумя руками:*

а)отскочившего от стены после броска в стену (расстояние 1-2 м.), после бросков через сетку (расстояние 4-6 м.);

-*прием мяча снизу двумя руками:* отбивание мяча, подвешенного на шнуре снизу вперед – вверх, над собой – на месте и после перемещения; то же, но мяч набрасывает партнер; в парах, стоя на месте, отбивание мяча снизу вперед – вверх, над собой; то же, но после перемещения (один на месте); многократное подбивание мяча снизу над собой; то же, но в движении; прием снизу подачи на задней линии и первая передача в зону нападения;

Блокирование:

-одиночное блокирование прямого удара по ходу из зон 4, 2, 3; задерживание малых мячей «механическим блоком» в зонах 4, 2, 3; стоя на подставке, задерживания мячей из поролона; то же, в прыжке с площадки;

4.Тактическая подготовка (6 часов):

Тактика нападения:

-*индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи (в зоне 3), для выполнения нижней подачи; выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому обращен лицом; чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки; подача нижняя на точность в зоны по заданию; передача мяча через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего навыками приема, неувешшего возвратиться в свою зону;

-*групповые действия - взаимодействия игроков передней линии:* игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче);

-*взаимодействия игроков задней линии* (при первой передаче): игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3;

-*командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии; прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом;

Тактика защиты:

-*индивидуальные действия:* выбор места – при приеме нижней подачи; при приеме мяча, посланного противником через сетку; при блокировании (выход в зону удара); при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи;

-*при действиях с мячом –* выбор способа сверху двумя руками или снизу – приема мяча, посланного через сетку противником;

-групповые действия – взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи: игроков задней линии – игрока зоны 1 с игроком зоны 6, игрока зоны 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игроков передней линии – игрока зоны 3 с игроками зоны 4 и 2; взаимодействие игроков задней и передней линии – игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманах); игроков зон 2 и 4 с игроком зоны 6;

-командные действия – прием подачи: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;

-системы игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед»;

4.Интегральная подготовка (6 часов):

Чередование различных упражнений на быстроту (между собой). Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых(в различных сочетаниях). Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами передвижений. Перемещение изученными способами на максимальной скорости. Сочетание(чередование) бега с продвижением приставными шагами .Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых с передачами мяча сверху и снизу двумя руками, нижней подачей, нападающим ударом по мячу на амортизаторах, имитацией блокирования(у сетки). Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Чередование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении, в защите, в защите – нападении. Чередование взаимодействий игроков передней линии при первой и второй передаче с взаимодействиями игроков задней и передней линиипри приеме подачи. Чередование командных действий в нападении и защите. Многократное выполнение изученных технических приемов подряд. Многократное выполнение изученных тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Подготовительные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра в три касания с некоторыми отступлениями от правил. Игра в волейбол. Задания в игре на основании пройденного материала по технике и тактике.

8 класс (34 ч.)

1. Теоретическая подготовка (в процессе занятий):

- техника безопасности на занятиях ОФП, специальной и технической подготовкой;
- сведения об оказании первой необходимой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, вывихах;
- занятия по оказанию первой доврачебной медицинской помощи;
- лекции и семинары по отдельным вопросам;
- изучение источников(специальная литература, газеты, журналы и т. Д.);
- беседы с волейболистами, тренерами, представляющими другие виды спорта;

- наблюдения на занятиях других команд и анализ увиденного;
- наблюдения на соревнованиях по технике, тактике с анализом увиденного;
- просмотр видеозаписей, фильмов, изучение этих материалов;
- решение тактических задач;

2. Физическая подготовка (6 часов):

- строевые упражнения*: команды для управления группой, понятие о строе и командах;
- гимнастические упражнения*: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и шеи; упражнения для мышц ног и таза; упражнения без предметов индивидуальные и в парах; упражнения с набивными мячами; упражнения с гантелями; упражнения на тренажерах; упражнения на гимнастической стенке и перекладине – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату;
- акробатические упражнения*: группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упоре стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Кувырки вперед с места и трех шагов разбега, длинный кувырок.
- легкоатлетические упражнения*: бег с ускорением 40, 50, 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег. Бег 60, 100 м. Эстафетный бег с этапами 40, 50, 60 м. Бег с препятствиями от 60-100 м.(количество от 4-10). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.; прыжки – через планку с поворотами с прямого разбега, прыжки в высоту способом перешагивание, прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега, прыжки в длину с разбега; метания – малого мяча с места в стену или на щит на дальность отскока и на дальность, дротиков в цель;
- упражнения для развития силы*;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств*;
- упражнения для развития гибкости и ловкости*;
- подвижные игры*: «Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Перестрелка», «Встречные эстафеты», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната» и др.

3. Специальная физическая подготовка (6 часов):

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий*: по сигналу бег на 5, 10, 15 м. из исходных положений – стойки волейболиста(лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но приставными шагами; бег с остановками и изменениями направления. По принципу чесночного бега лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами, с набивным мячом в руках(2-5 кг);бег по сигналу, ускорения, остановка, изменения направления или способа передвижения с поворотами и прыжками, с падениями и перекатами, имитацией подачи и передачи, нападающих ударов и блокирования, в парах и тройках;

-упражнения для развития прыгучести: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с набивным мячом в руках. Упражнения с отягощениями. Приседания, выпрыгивания из приседа вверх, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (вес 2-3 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, но с отягощением. Напрыгивание на маты. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40-80 см.) с последующим прыжком вверх. Прыжки с места вперед, вверх, вправо, влево, назад, отталкиваясь обеими ногами. То же, но с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной или обеими ногами. То же, но с разбега в три шага. Прыжки опорные, со скакалкой, подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

-упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх на месте и в сочетании с различными перемещениями. Передвижения на руках вправо и влево по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги поддерживает партнер. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками вперед и над собой и ловля. Броски на дальность, в парах и тройках с перемещением.

-упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом – броски мяча снизу одной или двумя руками, броски мяча одной рукой над головой – правой рукой влево, левой – вправо, броски набивного мяча одной рукой крюком через сетку (1 кг). Упражнения с волейбольным мячом (многократно повторяемые) – совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах, подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку), подачи мяча слабейшей рукой.

-упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча 1 кг, в прыжке из-за головы двумя руками через сетку; крюком в прыжке – в парах и через сетку. Метание теннисного мяча в цель на стене или на полу с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки – удары выполняются с максимальной силой левой и правой рукой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела.

Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.

-упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании: прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же, но с касанием волейбольного мяча, подвешенного на амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений, после прыжка в глубину. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами, правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но спиной к сетке с поворотом. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.

4. Психологическая подготовка (в процессе занятий):

- составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение;
- перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием (в каждом виде подготовки);
- проведение совместных занятий менее подготовленных волейболистов с более подготовленными;
- участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми противниками;
- упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки;
- участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр;

5. Техническая подготовка (10 часов):

Техника нападения:

- действия без мяча:* стартовая стойка в сочетании с перемещением; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад; скачок назад, вправо и влево; остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений; сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами;
- действия с мячом:* передача мяча сверху двумя руками – передачи на точность в пределах границ площадки; передачи в парах с перемещениями лицом, правым, левым боком вперед, спиной; встречная передача в пределах границ линии нападения и между линиями (расстояние до 5 м.); передача в треугольнике в зонах – 6-2-4, 1-2-3, 5-2-4 (расстояние до 4 м.); передача мяча двумя руками сверху из глубины площадки для нападающего удара, передачи в зонах – 3-4, 3-2, 2-3 на расстояние 2 м., передачи в зонах 6-4, 6-2, 1-3 на расстояние 4 м.; передача мяча у сетки двумя руками, стоя спиной по направлению; передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх); отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от нее;

-подачи мяча: нижняя прямая подача – 10, 20 попыток одним игроком; подача в правую и левую сторону площадки; подача в дальнюю и ближнюю от сетки половины площадки; подача за игрока зоны 6; соревнование на наибольшее количество правильно выполненных подач; на точность попадания; чередование нижней и верхней подач;

-нападающие удары: прямой нападающий удар по ходу сильнейшей рукой; нападающий удар с разбега(1, 2, 3 шага) по мячу подвешенному на амортизаторах, закрепленному в держателе;то же, но через сетку; нападающий удар через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач из соседней зоны.

Техника защиты:

-действия с мячом: прием мяча сверху двумя руками – отскочившего от сетки; прием нижней прямой подачи и первая передача в зоны 3,2;прием мяча снизу двумя руками; отбивание снизу мяча назад за голову в движении(перемещаясь различными способами); прием мяча снизу во встречных колоннах в зонах: 4-3, 3-4, 3-2,; то же, но в зонах 6-3-4, 6-2-3, 6-3-2; нижняя передача на точность в зону 3 с задней линии; прием снизу подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину(назад на спину);

-блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2;

6. Тактическая подготовка (6 часов):

Тактика нападения:

*-индивидуальные действия:*выбор места для выполнения - второй передачи(в зоне 3, стоя спиной к направлению); для выполнения верхней прямой подачи; для нападающего удара(прямого сильнейшей рукой в зоне 4);

-при действиях с мячом – чередование способов подач; выбор места отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу(в положении лицом, боком и спиной к сетке);вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной; нижняя подача на игрока, слабо владеющего приемом с подачи;

-групповые действия: при первой передаче – игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4;

-при второй передаче – игрока зоны 3 с игроками зон 2 и 4, стоя к ним спиной при передаче, игрока зоны 2 с игроком зоны 3;

-взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче) – игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны); игроков зон 6, 1, 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и нижних подач);

*-командные действия:*прием нижних и верхней прямой подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом в сторону передача; прием нижних передач и первая передача в зону 2, вторая

в зону 3; прием мяча от нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной;

Тактика защиты:

-индивидуальные действия: при приеме нижней и верхней подачи-определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой(при подводящих упражнениях для нападающего удара); при страховке партнера принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи; *при действиях с мячом* – выбор способа приема мяча от подачи (сверху и снизу от нижней и снизу от верхней); выбор способа приема мяча посланного через сетку противником (сверху, снизу);

-групповые действия: игрока зоны 1 с игроками зон 6 и 2; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игроков зон 2 и 4 с игроком зоны 3(при выходе для блокирования);

-командные действия: расположение игроков во время приема подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; расположение игроков при приеме нижней подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, а игрок зоны 3 оттянут назад; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4; после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4;

-системы игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий для данного года обучения;

7. Интегральная подготовка (6 часов):

Чередование различных упражнений на быстроту(между собой). Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых(в различных сочетаниях). Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами передвижений. Перемещение изученными способами на максимальной скорости. Сочетание(чередование) бега с продвижением приставными шагами. Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых с передачами мяча сверху и снизу двумя руками, нижней подачей, нападающим ударом по мячу на амортизаторах, имитацией блокирования(у сетки). Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Чередование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении, в защите, в защите – нападении. Чередование взаимодействий игроков передней линии при первой и второй передаче с взаимодействиями игроков задней и передней линии при приеме подачи. Чередование командных действий в нападении и защите. Многократное выполнение изученных технических приемов подряд. Многократное выполнение изученных тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Подготовительные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра в три касания с некоторыми отступлениями от правил. Игра в волейбол. Задания в игре на основании пройденного материала по технике и тактике.

9 класс (34 ч.)

1. Теоретическая подготовка (в процессе занятий):

- техника безопасности на занятиях ОФП, специальной и технической подготовкой;
- сведения об оказании первой необходимой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, вывихах;
- занятия по оказанию первой доврачебной медицинской помощи;
- лекции и семинары по отдельным вопросам;
- изучение источников (специальная литература, газеты, журналы и т. д.);
- беседы с волейболистами, тренерами, представляющими другие виды спорта;
- наблюдения на занятиях других команд и анализ увиденного;
- наблюдения на соревнованиях по технике, тактике с анализом увиденного;
- просмотр видеозаписей, фильмов, изучение этих материалов;
- решение тактических задач;

2. Физическая подготовка (6 часов):

- *строевые упражнения*: команды для управления группой, понятие о строе и командах;
- *гимнастические упражнения*: упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц туловища и шеи; упражнения для мышц ног и таза; упражнения без предметов индивидуальные и в парах; упражнения с набивными мячами; упражнения с гантелями; упражнения на тренажерах; упражнения на гимнастической стенке и перекладине – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату;
- *акробатические упражнения*: группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упоре стоя на коленях. Перекаты – вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Кувырки вперед с места и трех шагов разбега, длинный кувырок.
- *легкоатлетические упражнения*: бег с ускорением 40, 50, 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег. Бег 60, 100 м. Эстафетный бег с этапами 40, 50, 60 м. Бег с препятствиями от 60-100 м. (количество от 4-10). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.. Прыжки: через планку с поворотами с прямого разбега; прыжки в высоту способом «перешагивание»; прыжки в длину с места; тройной прыжок с места и с разбега; прыжки в длину с разбега; метания – малого мяча с места в стену или на щит на дальность отскока и на дальность, дротиков в цель;
- *упражнения для развития силы*;
- *упражнения для развития скоростно-силовых качеств*;
- *упражнения для развития гибкости и ловкости*;

3. Специальная физическая подготовка (6 часов):

-упражнения для привития навыков быстроты ответных действий: по сигналу бег на 5, 10, 15 м. из исходных положений – стойки волейболиста(лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но приставными шагами; бег с остановками и изменениями направления. По принципу чесночного бега лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами, с набивным мячом в руках(2-5 кг);бег по сигналу, ускорения, остановка, изменения направления или способа передвижения с поворотами и прыжками, с падениями и перекатами, имитацией подачи и передачи, нападающих ударов и блокирования, в парах и тройках;

*-упражнения для развития прыгучести:*приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с набивным мячом в руках. Упражнения с отягощениями. Приседания, выпрыгивания из приседа вверх, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (вес 2-3 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, но с отягощением. Напрыгивание на маты. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40-80 см.) с последующим прыжком вверх. Прыжки с места вперед, вверх, вправо, влево, назад, отталкиваясь обеими ногами. То же, но с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной или обеими ногами. То же, но с разбега в три шага. Прыжки опорные, со скакалкой, подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

-упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх на месте и в сочетании с различными перемещениями. Передвижения на руках вправо и влево по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги поддерживает партнер. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками вперед и над собой и ловля. Броски на дальность, в парах и тройках с перемещением.

-упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом – броски мяча снизу одной или двумя руками, броски мяча одной рукой над головой – правой рукой влево, левой – вправо, броски набивного мяча одной рукой крюком через сетку(1 кг). Упражнения с волейбольным мячом (многократно повторяемые) – совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах, подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку), подачи мяча слабейшей рукой.

-упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного мяча из-за головы двумя руками с

активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча 1 кг, в прыжке из-за головы двумя руками через сетку; крюком в прыжке – в парах и через сетку. Метание теннисного мяча в цель на стене или на полу с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки – удары выполняются с максимальной силой левой и правой рукой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.

-упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании: прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же, но с касанием волейбольного мяча, подвешенного на амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений, после прыжка в глубину. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но спиной к сетке с поворотом. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.

4. Психологическая подготовка (в процессе занятий):

- составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение;
- перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием (в каждом виде подготовки);
- проведение совместных занятий менее подготовленных волейболистов с более подготовленными;
- участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми противниками;
- упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки;
- участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр;

5. Техническая подготовка (10 часов):

Техника нападения:

- действия без мяча: прыжки на месте, у стенки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами;
- действия с мячом: передача мяча сверху двумя руками – передачи на точность с применением приспособлений; передачи в треугольнике в зонах 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2; чередование передач, различных по высоте и расстоянию; передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара; передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной

в направлении передачи; встречные передачи в зонах 5-2, 1-4, на расстояние 6 м встречные передачи в зонах 3-2, 3-4 назад (за голову) после передачи над собой и поворота на 180; передачи в тройках с перемещениями; передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину(вторая передача); передачи сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро (вторая передача); передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх); передачи на точность в пределах границ площадки; отбивание мяча кулаком в непосредственной близости от сетки, стоя на площадке и в прыжке;

-подачи мяча – соревнования на точность выполнения подачи; выполнение 10 попыток подряд; подачи в левую и правую сторону площадки; дальнюю и ближнюю половины площадки;

-нападающие удары – прямой нападающий удар сильнейшей рукой; нападающий удар из зон 4, 3, 2 с коротких – средних и средних по высоте и расстоянию передач; нападающий удар с удаленных от сетки передач; нападающий удар из зон 4, 3, 2 с передач из глубины площадки; нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо;

Техника защиты:

-действия без мяча: стартовая стойка в сочетании с перемещениями; скачок вперед, назад, вправо и влево; падения и перекаты после падений - с места и после перемещения; сочетание способов перемещений, перемещений с падениями; сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;

-действия с мячом: прием мяча сверху двумя руками – прием отскочившего мяча после нижней подачи; прием нижней подачи в зоне 6; прием мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12 м);

-прием мяча снизу двумя руками - нижняя передача на точность; прием мяча снизу во встречных колоннах; передачи снизу в зонах 5-3-4, 5-2-3; прием снизу нижних и верхней прямой подач; прием мяча снизу от нападающего удара; прием мяча снизу от передачи в прыжке через сетку двумя руками; отбивание мяча снизу через сетку из зон 6, 5, 1, стоя спиной к сетке; прием мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом; прием нижних подач; прием мяча от передач через сетку в прыжке; прием мяча от нападающего удара средней силы с собственного набрасывания; прием снизу двумя руками с падением назад и последующим перехватом на спину мяча, отскочившего от сетки; прием снизу одной рукой с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро;

-блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара «по диагонали» в зонах 4, 2, 3; блокирование нападающего удара с высоких и средних передач(стоя на подставке и в прыжке с места);

6. Тактическая подготовка (6 часов):

Тактика нападения.

-индивидуальные действия: выбор места – для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной) и направлении передачи, из глубины площадки – лицом); чередование способов подач; выбор способа отбивания мяча через

сетку; имитация второй передачи и обман; имитация нападающего удара(имитация и разбег) передача в прыжке двумя руками через сетку;

-групповые действия: взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче) – игроков зон 6, 5, и 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач), игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач – для второй передачи, при приеме от передач – для удара);

-командные действия: прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом и спиной (чередование). Прием верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3, 4. Прием верхней прямой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной.

Тактика защиты:

-индивидуальные действия: при приеме верхней боковой подачи; при одиночном блокировании; при страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих;

-при действиях с мячом – выбор способа приема подачи: сверху (нижней), снизу двумя руками, сверху двумя руками с падением (верхней). Выбор способа приема мяча от обманных приемов: сверху, сверху с падением, снизу двумя и одной рукой, снизу с падением. Выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов: снизу, снизу с падением, сверху, сверху с падением. Зонное блокирование (выбор направления и уверенное закрывание его блоком).

-групповые действия: взаимодействие игроков внутри линий и между ними – взаимодействие игроков задней линии: игроков зон 1, 6, 5 между собой (страховка партнера при приеме мяча от верхних подач, нападающих ударов, обманных действий); взаимодействие игроков передней линии: игроков не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующими (игроком зоны 3); взаимодействие игроков задней и передней линий: игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2. Игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками 4 и 2 (соответственно) при приеме мяча от нападающего удара и обманных приемов;

-командные действия: расположение игроков при приеме верхних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2;

-системы игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий для данного года обучения (в условиях применения нападающих ударов и обманных действий).

7. Интегральная подготовка (6 часов):

Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнение технических приемов (на основе программы для данного года). Чередование изученных технических

приемов и их способов в различных сочетаниях. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Многократное выполнение технических приемов. Перемещения в сочетании с действиями с мячом.

Учебные игры: обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий.

Календарные игры: применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий; отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

Тематическое планирование
7-9 классы

Согласно учебному плану ГБОУ ООШ № 9 на реализацию программы внеурочной деятельности «Волейбол» в 7-9-х классах отводится 1 час в неделю, итого 34 часа в год.

№	Содержание	Планируемое количество часов
1	Теоретическая подготовка	В процессе занятий
2	Общая физическая подготовка	6
3	Специальная техническая подготовка	6
4	Психологическая подготовка	В процессе занятий
5	Техническая подготовка	10
6	Тактическая подготовка	6
7	Интегральная подготовка	6
ИТОГО:		34