

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. Новокуйбышевск, ул. Ворошилова, д. 6, тел. 4-70-52

Принято  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30» августа 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».

Рабочая программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 07.05.2013 г., 02.07.2013 г.; 23.07.2013 г., 25.11.2013 г., 03.02.2014 г., 05.05.2014 г., 27.05.2014 г., 04.06.2014 г., 28.06.2014 г., 21.07.2014 г., 31.12.2014 г., 06.04.2015 г., 02.05.2015 г., 29.06.2015 г., 13.07.2015 г., 14.12.2015 г., 29.12.2015 г., 30.12.2015 г., 02.03.2016 г., 02.06.2016 г., 03.07.2016 г., 01.05.2017 г., 29.07.2017 г., 29.12.2017 г.);
2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (с изменениями и дополнениями от 26.11.2010 № 1241, 22.09.2011 № 2357, 18.12.2012 № 1060, 29.12.2014 № 1643, 18.05.2015 № 507, 31.12.2015 № 1576);
3. Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/ А.Я.Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков, М. Просвещение, 20
4. Программой «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол», под редакцией Г. А. Колодницкого, В. С. Кузнецова, М. В. Маслова, М.: Просвещение, 2011.
5. Приказом Минобрнауки Российской Федерации от 04.10.2010г. № 986,г. Москва «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений»;
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 от 24.11.2015 № 81 «Об утверждении СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»);
7. Основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ ООШ № 9 г. Новокуйбышевска

## 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 приобретению

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, 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 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:* 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 брошенного 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, неуспевшего 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 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.

### **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 слабой 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, 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 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 слабой 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
<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>