

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 № 19  
от «13» августа 2020 г.

Утверждаю  
приказом директора № 264-од  
от 13.08.2020 г.  
Директор ГБОУ ООШ № 9  
 Е.Н. Недбалова



## Программа внеурочной деятельности

### Спортивная секция «Волейбол» 5-8 классы

Составитель:  
Коновалова Е.А.,  
учитель физической культуры

2020 г.

## **Введение**

Программа внеурочной деятельности «**Волейбол**» предназначена для обучающихся 5-8-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 в соответствии с:

• Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

• Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями);

• СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях» (утверженные 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 в общеобразовательных учреждениях»);

• Основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ ООШ № 9.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

*Личностные результаты:*

- потребность в здоровом образе жизни;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

*Метапредметные результаты:*

*Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- совместно с учителем и другими обучающимися давать оценку деятельности команды на занятии.

*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.

*Коммуникативные УУД:*

- договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

## **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.

Волейбол - вид спорта, занятия которым позволяют гармонично развивать все группы мышц одновременно. Систематические занятия волейболом способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям, благотворно влияют на детей с ослабленным здоровьем. Заниматься волейболом может каждый желающий, независимо от уровня его физической подготовленности или двигательных умений, волейбол способствует развитию этих качеств.

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 технических и тактических приемов игры;
- 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.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической,

интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **Формы проведения занятия и виды деятельности**

Формы	Виды деятельности
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

При проведении занятий используются следующие **методы**:

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

### **Способы проверки результатов**

- тестирование по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- мониторинг уровня двигательных способностей (ежегодно);
- диагностика уровня воспитанности (ежегодно) (*Приложение 1*)
- мониторинг личностного развития (ежегодно) (*Приложение 2*)
- мониторинг освоения технических приемов игры(ежегодно) (*Приложение 3*)

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **5 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 (8 часов)**

- строевые упражнения:* команды для управления группой, понятие о строю 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;*

*-спортивные игры:* баскетбол и ручной мяч, футбол – ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении;

*-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 использование установок на игру, разборов проведенных игр;

#### **5. Техническая подготовка (12 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 3 м.). 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; тоже, в прыжке с площадки;

### **6. Тактическая подготовка (4 часа)**

#### *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, не успевшего 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»;

### **7. Интегральная подготовка (4 часа)**

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(чредование) 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.

### **6 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 (7 часов)**

- 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 стенкой. 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 использование установок на игру, разборов проведенных игр;

#### **5. Техническая подготовка(11 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; тоже, в прыжке с площадки;

**4. Тактическая подготовка (5 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, не успевшего 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 (5 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.

## **7 класс (34 часа)**

### **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;
- 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, подскoki. 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 использование 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 переделах 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; тоже, 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, не успевшего 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 часа)**

#### ***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 строевом 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 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 использование 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(чредование) 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). Чредование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Чредование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении, в защите, в защите – нападении. Чредование взаимодействий игроков передней линии при первой и второй передаче с взаимодействиями игроков задней и передней линии при приеме подачи. Чредование 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.

## **Тематическое планирование**

Учебным планом ГБОУ ООШ № 9 на реализацию программы внеурочной деятельности «Волейбол» для учащихся 5,6,7,8-х классов отводится 1 час в неделю, итого - 34 часа в год.

№	Содержание	Планируемое количество часов			
		5	6	7	8
1	Теоретическая подготовка	В процессе занятий			
2	Общая физическая подготовка	8	7	7	6
3	Специальная техническая подготовка	6	6	6	6
4	Психологическая подготовка	В процессе занятий			
5	Техническая подготовка	12	11	11	10
6	Тактическая подготовка	4	5	5	6
7	Интегральная подготовка	4	5	5	6
<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

## Приложение 1

### Диагностика уровня воспитанности

Направления	Критерии воспитанности	Параметры оценки воспитанности	Оценка воспитанности обучающегося		
			начало	середина	конец
			учебного года		
Профессиональная воспитанность	Этика и эстетика выполнения работы и представления ее результатов	Старается полностью завершить каждую работу, использовать необходимые дополнения			
		Стремится придать каждой работе гармоничность			
		Старается в каждой работе придать содержательную (функциональную) направленность			
	Культура организации своей деятельности	Правильно и аккуратно организует рабочее место			
		Аккуратен в выполнении практической работы			
		Четко выполняет каждое задание педагога			
		Терпелив и работоспособен			
	Уважительное отношение к профессиональной деятельности других	При высказывании критических замечаний в адрес чужой работы старается быть объективным			
		Подчеркивает положительное в чужой работе			
		Высказывая пожелания, дает конкретные советы по улучшению работы			
	Адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов	Стремится исправить указанные ошибки.			
		Прислушивается к советам педагога и сверстников			
		Конструктивно воспринимает профессиональные замечания по совершенствованию своей работы			
Социальная воспитанность	Знание и выполнение профессионально-этических норм	Доброжелателен в оценках работы других			
		Не дает негативных личностных оценок			
		Стремится к помощи в работе другим			
		Стремится к профессиональной оценке работы других			
		Стремится к сохранению и развитию традиций			
Социальная воспитанность	Осознание значимости своей деятельности как элемента процесса развития культуры, проявления	Украшает свой внешний вид и быт			
		Стремится принести радость другим			
		Проявляет творческий подход в работе			

	Коллективная ответственность	Проявляет активность и заинтересованность при участии в массовых мероприятиях учебного характера ( конкурсах, итоговых занятиях и др.)			
		Предлагает помочь в организации и проведении массовых мероприятиях учебного характера			
		Участвует в выполнении коллективных работ			
		Старается справедливо распределить задания при выполнении <u>коллективных работ</u>			
		Старается аккуратно выполнить свою часть коллективной работы			
Умение взаимодействовать с другими членами коллектива		Неконфликтен			
		Не мешает другим детям на занятии			
		Предлагает свою помощь другим детям			
		Не требует излишнего внимания от педагога			
Толерантность		Не насмехается над недостатками других			
		Не подчеркивает ошибок других			
		Доброжелателен к детям других национальностей			
Активность и желание участвовать в делах детского коллектива		Стремится участвовать во внеучебных мероприятиях (праздниках, экскурсия и др.)			
		Выполнять общественные поручения			
		Проявляет инициативу в организации и проведении массовых форм, инициирует идеи			
Стремление к самореализации социально адекватными способами		Стремится передавать свой интерес к занятиям и опыт другим			
		Стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков			
		Проявляет удовлетворение своей деятельностью			
		С желанием показывает другим результаты своей работы			
Соблюдение нравственно-эстетических норм		Соблюдает правила этикета			
		Развита общая культура речи			
		Проявляется общая культура в подходе к своей внешности (аккуратность в одежде, прическе, обуви и т.д.)			
		Выполняет правила поведения на занятиях объединения			
Итого баллов:					

#### **Система оценок названных поведенческих проявлений:**

0 баллов – не проявляется

1 балл – слабо проявляется

2 балла – проявляется на среднем уровне

3 балла – высокий уровень проявления

**Приложение 2**

**Мониторинг личностного развития ребенка  
в процессе освоения им дополнительной образовательной программы**

<b>Показатели (оцениваемые параметры)</b>	<b>Критерии</b>	<b>Степень выраженности оцениваемого качества</b>	<b>Возможное количество баллов</b>	<b>Методы диагностики</b>
<b>I.Организационно-волевые качества:</b>				
1.1. Терпение	<i>Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности</i>	- терпения хватает меньше чем на ½ занятия - терпения хватает больше чем на ½ занятия - терпения хватает на все занятие	1 5 10	Н а б л
1.2. Воля	<i>Способность активно побуждать себя к практическим действиям</i>	- волевые усилия ребенка побуждаются извне - иногда – самим ребенком - всегда – самим ребенком	1 5 10	ю д е
1.3. Самоконтроль	<i>Умение контролировать свои поступки (приводить к должному своим действиям)</i>	- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне - периодически контролирует себя сам - постоянно контролирует себя сам	1 5 10	н и е
<b>II.Ориентационные качества:</b>				
2.1. Самооценка	<i>Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям</i>	- завышенная - заниженная - нормальная	1 5 10	Анкетирование
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении	<i>Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы</i>	- интерес к занятиям продиктован ребенку извне - интерес периодически поддерживается самим ребенком - интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	1 5 10	Тестирование
<b>III.Поведенческие качества:</b>				
3.1.Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	<i>Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации</i>	- периодически провоцирует конфликты - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	0 5 10	Тестирование, метод незаконченного предложения
3.2. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	<i>Умение воспринимать общие дела, как свои собственные</i>	- избегает участия в общих делах - участвует при побуждении извне - инициативен в общих делах	0 5 10	Наблюдение

**Приложение № 3**

**Мониторинг освоения технических приемов игры**

<b>№</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>5 класс</b>	<b>6 класс</b>	<b>7 класс</b>	<b>8 класс</b>	<b>9 класс</b>
1	Правила соревнований	+	+	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку 2-я сверху, без потерь	10	12	15	18	20
3	Передача от стены 2-я сверху, с расстояния 2-3 м., без потерь	10	12	15	16	18
4	Передача от стены 2-я снизу, с расстояния 2-3 м., без потерь	10	12	15	16	18
5	Передачи над собой в круге, без потерь	10	12	14	16	18
6	Подача (любая): из 6 попыток	2	3	-	-	-
	из 10 попыток	-	-	5	6	8
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность, по 2 в каждую	-	2	3	4	5
8	Передачи на точность через сетку, из № 4 в № 6, после паса преподавателя. Из 6 попыток	2	3	4	5	6
9	Нападающий удар из зоны №4, после паса преподавателя, из 6 попыток	1	2	3	4	5