

СОГЛАСОВАНА:

Зам. директора по ВР:

\_\_\_\_\_ Бузикова В. С.  
от « 28 » августа 2024 г

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом директора № 270

« 30 » августа 2024 г

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Волейбол»**  
для обучающихся 11-17 лет  
Продолжительность реализации программы – 1 года

4 часа в неделю  
Всего 144 часа

Руководитель кружка : Шляхов А.В.

Новая Уда  
2024 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В волейбольном кружке могут заниматься дети в возрасте от 11 до 17 лет. Программа рассчитана на один год обучения. Программа рассчитана на обучающихся уже имеющих знания по волейболу и нацелена на углубленное изучение тактической подготовки волейболиста.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Задачи кружка заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых спортсменов.

Основной принцип работы кружка по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях, а также участие во всевозможных соревнованиях по волейболу.

Основой подготовки занимающихся в кружке является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

В процессе занятий в группах решаются следующие задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В годичном цикле учебно-тренировочных занятий в группах уменьшается объем общей физической подготовки и увеличивается объем тактической подготовки.

Занятия в кружке проводятся 2 раза в неделю по 2 ч.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителями кружка совместно с занимающимися.

В кружок принимаются дети, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Занимающиеся комплектуются в группу в зависимости от пола и возраста. Группа формируется из мальчиков или девочек с разницей в возрасте 1-2 года. В отдельных случаях в группу может быть включен учащийся с большей разницей в возрасте с учетом критериев по антропометрическим признакам, биологическому созреванию, игровому амплуа.

### Учебный план

| № п/п | Наименование темы                                  | Количество часов |                       |                      |
|-------|--|------------------|-----------------------|----------------------|
|       |  | Всего            | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1     | Физическая культура и спорт в Российской Федерации | 1                | 1                     |                      |

|    |   |     |    |     |
|----|---|-----|----|-----|
| 2  | Организация спортивной работы в Усть-Удинском районе                  | 1   | 1  |     |
| 3  | Сведения о строении и функциях организма занимающихся                 | 1   | 1  |     |
| 4  | Влияния физических упражнений на организм занимающихся волейболом     | 1   | 1  |     |
| 5  | Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма | 1   | 1  |     |
| 6  | Основы методики обучения в волейболе                                  | 1   | 1  |     |
| 7  | Правила соревнований, их организация и проведение                     | 1   | 1  |     |
| 8  | Общая и специальная физическая подготовка                             | 9   | 1  | 8   |
| 9  | Основы техники и тактики игры   | 108 | 1  | 107 |
| 10 | Контрольные игры и соревнования                                       | 7   | 1  | 4   |
| 11 | Контрольные испытания   | 4   |    | 2   |
| 12 | Экскурсии, походы, посещения соревнований                             | 9   |    | 5   |
|    | Итого:  | 144 | 10 | 134 |

## ПРОГРАММА

**Физическая культура и спорт в Российской Федерации.** Коллектив физической культуры - основное звено физкультурного движения. Организация, задачи, содержание работы коллективов физической культуры.

**Организация спортивной работы в Усть-Удинском районе.** Основные направления работы спортивного комитета в районе. Перспективы развития.

**Сведения о строении и функциях организма человека.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ.

**Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения волейболу.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

**Основы техники и тактики игры.** Понятие о технике. Анализ технических приемов. Анализ тактических действий в нападении и защите.

**Контрольные игры и соревнования.** Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

*Практические занятия.* **Общая физическая подготовка.** Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений.

*Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия в

строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

*Акробатические упражнения.* Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора, стоя на коленях. Перекаты вперед и назад, прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Упражнения на батуте.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20 м, 3x30 м. Бег 60 м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

*Спортивные игры.* Баскетбол и ручной мяч 7:7. 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» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

*Ходьба на лыжах и катание на коньках.* Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафета на лыжах. Основные способы передвижения на коньках, лыжах, торможении. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

**Специальная физическая подготовка.** *Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно-спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° - прыжок вверх, падение и пережат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80%, выпрыгивание - 20-40%, выпрыгивание из приседа - 20-30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов.

Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 -1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота - 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи ит. п.) Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнера (партнеров), изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т. д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй передачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий.

Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной - на переднюю линию.

Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой руки, как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

С набивным мячом в руках у стены (1-2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). 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 в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота - 1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередувание бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз-вперед или вверх-вперед плавно. То же, но бросок через сетку-то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых

амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями); отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т. д.

Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. Те же предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т. д. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки - трое, блокируют двое.

На данном году обучения происходит совершенствование материала, изученного в группах начальной подготовки, и обучение новому материалу, который приводится ниже.

*Практические занятия. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

*Действия с мячом. Передача мяча* сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.

*Подача мяча:* нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

*Нападающие удары:* по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

*Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь

скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

**Действия с мячом.***Прием мяча:* сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

*Блокирование:* одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке.

**Тактика нападения.** Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

*Командные действия.* Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

**Тактика защиты.***Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

*Командные действия.* Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

*Система игры.* Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

**Контрольные игры и соревнования.** Соревнования по волейболу. Сдача норм по волейболу.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

### Физическое развитие и физическая подготовленность

| № п/п | Содержание требований (виды испытаний) | девочки | мальчи ки |
|-------|--|---------|-----------|
| 1     | Становая сила, кг                      | 60      | 80        |
| 2     | Бег 30 м с высокого старта (с)         | 5,0     | 4,9       |
| 3     | Бег 30 м, (6X5) (с)                    | 11,9    | 11,2      |
| 4     | Бег 92 м, «елочка» (с)                 | 30,0    | 28,0      |
| 5     | Прыжок в длину с места (см)            | 150     | 170       |

|   |   |     |     |
|---|---|-----|-----|
| 6 | Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)        | 35  | 45  |
| 7 | Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: | 5,0 | 6,0 |
|   | сидя (м)  | 7,5 | 9,5 |
|   | в прыжке с места (м)  |     |     |

### Техническая подготовленность

| № п/п | Содержание требований (виды испытаний)                          | Количественный показатель |
|-------|---|---------------------------|
| 1     | Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4              | 4                         |
| 2     | Подача верхняя прямая в пределы площадки                        | 3                         |
| 3     | Прием мяча с подачи первая передача в зону 3                    | 3                         |
| 4     | Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу       | 8                         |
| 5     | Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах | 3                         |

**Экскурсии, походы, посещение соревнований.** Экскурсии в музеи, на выставки. Многодневные туристические походы. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

### Учебно-тематический план

| № п/п | Наименование темы.                                      | Количество часов. |       |        |
|-------|---|-------------------|-------|--------|
|       |   | всего             | теор. | практ. |
| 1.    | Физическая культура и спорт в Р.Ф.                      |                   | 1     |        |
| 2.    | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.             |                   | 1     |        |
| 3.    | Сведения о строении и функциях организма человека.      |                   | 1     |        |
| 4.    | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. |                   | 1     |        |
| 5.    | Организация спортивной работы в Усть-Удинском районе.   |                   | 1     |        |
| 6.    | Правила игры, организация и проведение соревнований.    |                   | 1     |        |
| 7.    | Места занятий, оборудование, инвентарь.                 |                   | 1     |        |
| 8.    | Основы методики обучения и тренировки.                  |                   | 1     |        |

|     |  |  |   |  |
|-----|--|--|---|--|
| 9.  | Общая специальная и физическая подготовка (ОФП)  |  | 1 |  |
| 10- | ОФП – акробатика   |  |   |  |
| 11. | Основы техники и тактики волейбола (ОТТ)   |  | 1 |  |
| 12- | ОФП – упражнения для мышц рук и плечевого пояса.   |  |   |  |
| 13. | ОТТ – техника нападения. Действия без мяча.  |  |   |  |
| 14  | Перемещения и стойки.  |  |   |  |
| 15  | ОФП – упражнения без предметов индивидуальные и в парах.   |  |   |  |
| 16  | ОТТ – техника нападения. Действие с мячом. Передача мяча сверху двумя руками в парах.  |  |   |  |
| 17  | ОФП – упражнения с набивными мячами.   |  |   |  |
| 18  | ОТТ – тактика нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.  |  |   |  |
| 19  | ОФП – упражнения для мышц туловища и шеи.  |  |   |  |
| 20  | ОТТ – тактика нападения. Действия с мячом. Передача на точность, с перемещением в парах.   |  |   |  |
| 21  | ОФП – упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).   |  |   |  |
| 22  | ОТТ – тактика нападения. Действия с мячом. Подача мяча. Нижняя прямая на точность.   |  |   |  |
| 23  | ОФП – упражнения с набивными мячами – лёжа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны, упражнения в парах. |  |   |  |
| 24  | ОТТ – техника нападения. Действия с мячом. Встречная передача.   |  |   |  |
| 25  | ОФП – упражнения для мышц ног и таза.  |  |   |  |
| 26  | ОТТ – техника нападения. Упражнения без мяча. Ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперёд.   |  |   |  |
| 27  | ОФП – упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).                                       |  |   |  |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
| 28 | ОТТ – техника нападения. Действия с мячом.  |  |  |  |
|    | Подача мяча. Нижняя боковая на точность.  |  |  |  |
| 29 | ОФП – упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка)  |  |  |  |
| 30 | ОТТ – техника нападения. Действия с мячом.  |  |  |  |
| 31 | Передача мяча сверху двумя руками.  |  |  |  |
| 32 | ОФП – упражнения со скакалкой.  |  |  |  |
| 33 | ОТТ – техника нападения. Действия с мячом.  |  |  |  |
| 34 | Нападающие удары; по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу.  |  |  |  |
| 35 | ОФП – упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг. для девушек и до 8 кг. для юношей).  |  |  |  |
| 36 | ОТТ – техника нападения. Нападающие удары: через сетку по мячу, брошенному партнёром.   |  |  |  |
| 37 | ОФП – упражнения с отягощением. Штанга – вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающихся и в зависимости от характера упражнения.  |  |  |  |
| 38 | ОТТ – техника нападения. Нападающие удары из зоны № 4 с передачи партнёра из зоны 3.  |  |  |  |
| 39 | ОФП – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.<br>Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. |  |  |  |
| 40 | ОТТ – техника нападения. Действия с мячом.<br>Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от неё.  |  |  |  |
| 41 | ОФП – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.  |  |  |  |
| 42 | ОТТ – техника защиты. Действия с мячом: снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны  |  |  |  |

|    |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|
|    | 3,2.   |  |  |  |
| 43 | ОФП – упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. |  |  |  |
| 44 | ОТТ – техника защиты. Блокирование: одиночное блокирование прямого попадающего удара по ходу в зонах 4,2.  |  |  |  |
| 45 | ОТТ – техника нападения. Индивидуальные действия.  |  |  |  |
| 46 | Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2.   |  |  |  |
| 47 | ОТТ – тактика нападения. Индивидуальные действия.  |  |  |  |
| 48 | Выбор места для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4и 2).   |  |  |  |
| 49 | ОТТ – чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половину площадки.  |  |  |  |
| 50 | ОТТ – выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками.   |  |  |  |
| 51 | ОТТ – выбор способа отбивания мяча через сетку: кулаком (стоя на площадке и в прыжке)  |  |  |  |
| 52 | ОТТ – выбор способа отбивания мяча через сетку: снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке).  |  |  |  |
| 53 | ОТТ – подача мяча на игрока, слабо владеющего навыками приёма мяча.  |  |  |  |
| 54 | ОТТ – взаимодействие игроков передней линии.   |  |  |  |
| 55 | При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2.   |  |  |  |
| 56 | ОТТ – взаимодействия игроков передней линии.   |  |  |  |
| 57 | При первой подаче: зоны 3 с игроком зоны 2.  |  |  |  |

|    |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|
| 58 | ОТТ – взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 3 с игроком зоны 4.   |  |  |  |
| 59 | ОТТ – взаимодействия игроков передней линии.   |  |  |  |
| 60 | При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4.  |  |  |  |
| 61 | ОТТ – взаимодействия игроков передней линии.   |  |  |  |
| 62 | При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2  |  |  |  |
| 63 | ОТТ – взаимодействия игроков передней линии.   |  |  |  |
| 64 | При второй подаче: игроков зон 6,5,и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).   |  |  |  |
| 65 | ОТТ – командные действия.  |  |  |  |
| 66 | Приём нижних подач и первая передача в зону 3.   |  |  |  |
| 67 | ОТТ – командные действия.<br>Приём нижних подач и вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи.                         |  |  |  |
| 68 | ОТТ – командные действия.<br>Приём нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.                                  |  |  |  |
| 69 | ОТТ – тактика защиты. Индивидуальные действия.<br>Выбор места: при приёме нижних подач.  |  |  |  |
| 70 | ОТТ – тактика защиты. Индивидуальные действия.   |  |  |  |
| 71 | Выбор места: при страховке партнёра.   |  |  |  |
| 72 | ОТТ – тактика защиты. Индивидуальные действия.<br>Выбор места: при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи.                     |  |  |  |
| 73 | ОТТ – тактика защиты. Индивидуальные действия.<br>Выбор места: при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передаче. |  |  |  |
| 74 | ОТТ – индивидуальные действия. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча,   |  |  |  |
| 75 | ОТТ – индивидуальные действия. Посланного через  |  |  |  |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
|    | сетку противником (сверху, снизу)   |  |  |  |
| 76 | ОТТ – групповые действия.<br>Взаимодействия игроков при приёме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2. |  |  |  |
| 77 | ОТТ – взаимодействия игроков при приёме от подачи передачи: игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3.                       |  |  |  |
| 78 | ОТТ – взаимодействия игроков при приёме от подачи передачи: игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.                       |  |  |  |
| 79 | ОТТ – командные действия. Приём подач.  |  |  |  |
| 80 | ОТТ – командные действия.<br>Расположение игроков при приёме нижних подач.  |  |  |  |
| 81 | Вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.   |  |  |  |
| 82 | ОТТ – тактика защиты. Система игры.<br>Расположение игроков при приёме мяча от противника.                            |  |  |  |
| 83 | ОТТ – тактика защиты. «Углом вперёд» с применением групповых действий.  |  |  |  |
| 84 | ОТТ – техника нападения. Сочетание способов перемещений.  |  |  |  |
| 85 | ОТТ – техника защиты. Перемещения без мяча,<br>Перемещения без мяча, приставными шагами, спиной вперёд.               |  |  |  |
| 86 | ОТТ – техника нападения. Нападающий удар «крюком» из зоны 4.  |  |  |  |
| 87 | ОТТ – техника нападения. Прямой нападающий удар на точность в зоны 1,6,5.   |  |  |  |
| 88 | ОТТ – техника нападения. Прямой нападающий удар<br>Прямой нападающий удар через блокирование (одиночное).             |  |  |  |
| 89 | ОТТ – техника нападения. Прямой нападающий удар<br>Прямой нападающий удар через блокирование (двойное).               |  |  |  |

|     |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|
| 90  | ОТТ – техника нападения. Прямой нападающий удар из зон 2 и 4 в зону 6.   |  |  |  |
| 91  | ОТТ – техника нападения. Прямой нападающий удар .<br>Прямой нападающий удар из зон 1,6,5.  |  |  |  |
| 92  | ОТТ – техника нападения. Обманный удар «крюком» .<br>Обманный удар «крюком» из зон 3-2.  |  |  |  |
| 93  | ОТТ – техника нападения. Прямой нападающий удар на «взлёте».   |  |  |  |
| 94  | ОТТ – тактика нападения. Верхняя прямая подача.  |  |  |  |
| 95  | ОТТ – тактика нападения. Верхняя прямая подача .<br>Верхняя прямая подача на точность в зоны 1,5,6.                                  |  |  |  |
| 96  | ОТТ – техника нападения. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3(2) в зону 4.<br>ОТТ – верхняя прямая подача в пределы площадки. |  |  |  |
| 97  | ОТТ – приём мяча с подачи и первая передача в зону 3.<br>ОТТ – чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу.            |  |  |  |
| 96  | ОТТ – техника нападения. Прямой нападающий удар.   |  |  |  |
| 98  | Прямой нападающий удар. через блокирование (двойное).  |  |  |  |
| 99  | ОТТ – техника нападения. Прямой нападающий удар из зон 2 и 4 в зону 6.   |  |  |  |
| 100 | Приём мяча: снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зону 3.  |  |  |  |
| 101 | ОТТ – техника защиты. Приём мяча: снизу двумя .  |  |  |  |
| 102 | Приём мяча: снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5.   |  |  |  |
| 103 | ОТТ – техника защиты. Приём мяча: снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зону                                 |  |  |  |

|     |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|
| 104 | <p>ОТТ – техника защиты. Приём мяча: снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зону</p> <p>Приём мяча: снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зону 2.</p> |  |  |  |
| 105 | <p>ОТТ – техника защиты. Приём мяча: снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5</p> <p>Первая передача в зону 4.</p>  |  |  |  |
| 106 | <p>ОТТ – тактика нападения. Индивидуальные действия.</p> <p>Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2,4.</p>  |  |  |  |
| 107 | <p>ОТТ – тактика нападения. Индивидуальные действия.</p> <p>Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,4.</p>   |  |  |  |
| 108 | <p>ОТТ – тактика нападения. Индивидуальные действия.</p> <p>Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2.</p>   |  |  |  |
| 109 | <p>ОТТ – тактика нападения. Индивидуальные действия.</p> <p>Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 2,3,4.</p>   |  |  |  |
| 110 | <p>ОТТ – тактика нападения. Индивидуальные действия.</p> <p>Подача на игрока слабо владеющего навыками приёма</p>  |  |  |  |
| 111 | <p>ОТТ – тактика нападения. Групповые действия.</p> <p>Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2.</p>   |  |  |  |
| 112 | <p>ОТТ – тактика нападения. Групповые действия.</p> <p>Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 4.</p>   |  |  |  |
| 113 | <p>ОТТ – тактика нападения. Групповые действия.</p> <p>Взаимодействия игроков передней линии.</p> <p>При первой подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2.</p>  |  |  |  |

|     |   |  |  |  |
|-----|---|--|--|--|
| 114 | <p>ОТТ – тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии.</p> <p>При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4.</p>   |  |  |  |
| 115 | <p>ОТТ – тактика нападения. Взаимодействия игроков передней линии. При второй подаче: игрока зоны 2 с игроком зоны 3.</p>   |  |  |  |
| 116 | <p>ОТТ – тактика нападения. Взаимодействия игроков передней линии. Групповые действия.</p> <p>При второй подаче игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.</p>   |  |  |  |
| 117 | <p>ОТТ – тактика нападения. Взаимодействия игроков и первой линии. Групповые действия</p>   |  |  |  |
| 118 | <p>При второй подаче: игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).</p>   |  |  |  |
| 119 | <p>ОТТ – тактика нападения. Взаимодействия игроков передней линии. Командные действия. Приём нижних подач и первая передача в зону 3.</p>   |  |  |  |
| 120 | <p>ОТТ – тактика нападения. Взаимодействия игроков передней линии. Командные действия. Приём нижних подач и вторая передача в зоны 4 и 2.</p> <p>ОТТ – тактика нападения. Взаимодействия игроков передней линии. Командные действия. Приём нижних подач и первая передача в зону 2.</p> |  |  |  |
| 121 | <p>ОТТ – тактика нападения. Взаимодействия игроков .</p> <p>Командные действия. Приём нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.</p>  |  |  |  |
| 122 | <p>ОТТ – тактика защиты. Командные действия.</p> <p>Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач.</p>  |  |  |  |
| 123 | <p>ОТТ – тактика защиты. Командные действия</p> <p>Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.</p>   |  |  |  |

|         |  |     |    |     |
|---------|--|-----|----|-----|
| 124     | ОТТ – тактика защиты. Система игры.<br>Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий. |     |    |     |
| 125-132 | Контрольные игры и соревнования.   | 7   | 2  | 5   |
| 130-131 | Контрольные испытания.   | 4   |    | 4   |
| 132-136 | Экскурсии, походы, посещение соревнований.   | 9   |    | 9   |
|         | Итого:   | 144 | 10 | 134 |

Часы, отведённые на экскурсии и посещение соревнований могут быть использованы в любые сроки.

### Список использованной литературы

1. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные подвижные игры/ авт. – сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2007.
2. Спортивные игры. – Москва: Физкультура и спорт, 1974.
3. Уроки физической культуры в 4-5 классах: Пособие для учителей/ Г.П. Богданов, Н.Ж. Булгакова, Н.Н. Власова и др.; Под ред. Г.П. Богданова. – М.: Просвещение, 1979.
4. Физкультура. 5-11 классы: календарно- тематическое планирование по трехчасовой программе/ авт. –сост. В.И. Виненко. – Волгоград: Учитель, 2006.
5. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. – М.: Просвещение, 1966.
6. Физкультура. 11 классы: Поурочные планы (для занятий с девушками) / авт.- сост. М.В. Видякин, В.И. Виненко. – Волгоград: Учитель, 2005
7. Физкультура. 10 класс: поурочные планы ( для занятий с юношами) / авт. –сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2005.
8. Физкультура. 10 классы: Поурочные планы (для занятий с девушками) / авт.- сост. М.В. Видякин. -Волгоград: Учитель, 2005.
9. Физкультура. 11класс: поурочные планы ( для занятий с юношами) / авт. –сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2005.
10. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы/ Н.И. Алексеев, В.З. Афанасьев, А.И. Бессуднов и др.; Под ред. А.П. Матвеева. – М.: Радио и связь, 1995.

