

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4 г. Белёва Тульской области»**

**«Рассмотрено»**

руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_/Кочетова О.А./

Протокол №1 от  
«29» августа 2024 г.

**«Согласовано»**

заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_/Денисенкова В.Г./  
«30» августа 2024 г.

**«Утверждаю»**

директор МБОУ «СОШ  
№4 г.Белёва Тульской  
области»

\_\_\_\_\_/Соколова И.А./  
Приказ № 58 от  
«30» августа 2024 г.

**по волейболу**  
спортивного клуба «Юниор»

**по физической культуре**

**Уровень образования** общее основное 5-9 класс

**Учитель:** Токарев Александр Юрьевич

**Количество часов - 105; в неделю - 3 часа**

Планирование составлено на основе рабочей программы «Физическая культура. 5-9 класс» Токарева А.Ю., утверждённой приказом №71 от 31.08.2020 г.

Программа разработана на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, Программы образовательных учреждений 1-11 классы, В.И. Матвеев. «Физическое воспитание». 5-8 классы М., «Просвещение», 2023г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

**Рабочая программа кружка «Волейбол» для 5 - 8 классов разработана на основе:**

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утверждённого приказом Минобразования РФ от 05.03.2004 года №1089.
- Программы основного общего образования по физической культуре,
- Комплексной программы физического воспитания 1-11кл. В.И.Лях. М. «Просвещение» 2009 г.

**Рабочая программа направлена на реализацию следующих целей и задач:**

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение основам техники перемещений в стойке, подачи мяча, приема и передачи мяча, начальное обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите;
- привитие интереса к соревнованиям;
- дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов,
- знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
- содействие физическому развитию обучающихся,
- целенаправленная подготовка обучающихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- подготовка и выполнение нормативов, общефизическое развитие.

**Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:**

1. Научно-методические журналы: Физическая культура в школе.
2. Комплексная программа физического воспитания 1-11кл. В.И.Лях
3. Учебник Физическая культура в школе.

Литература для учащихся

1. Учебник для учащихся Физическая культура В.И. Лях.
2. Детские подвижные игры А.В. Кенеман, С.А. Миняева.
3. Энциклопедия для детей Аванта «Спорт»

**Материально-техническое обеспечение программного материала.**

1. Спортивный зал (волейбольная площадка)
2. Баскетбольные мячи 16 штук.
3. Скакалки 16 штук
4. Тренажёрный зал
5. Гимнастические снаряды (конь, козёл, канат, перекладина, маты).
6. Беговая дорожка.

## **Формы организации учебного процесса кружка «Волейбол» для 5 - 8 классов:**

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

Основной принцип работы кружка по волейболу — выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

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

Учебная группа кружка юношей и девушек комплектуются совместно. Занятия в кружке проводятся 1 раза в неделю по 2 ч.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

В ходе занятий в кружке «Волейбол обучающиеся должны знать:

- Особенности развития избранного вида спорта (волейбол)
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
- Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО  
ВОЛЕЙБОЛУ  
(11-14 лет)**

№ занятия	Планируемая дата	Раздел и тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия
1	04.09	Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России.	40 мин.	
2	04.09	ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	40 мин.	
3	11.09	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП.	40 мин.	
4	11.09	Эстафеты с различными способами перемещений. ОРУ.	40 мин.	
5	18.09	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	40 мин.	
6	18.09	ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	40 мин.	
7	25.09	Правила перехода игроков. Три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками.	40 мин.	
8	25.09	Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.	40 мин.	
9	02.10	Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	40 мин.	
10	02.10	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	40 мин.	
11	09.10	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	40 мин.	

12	09.10	Эстафеты с различными способами перемещений.	40 мин.	
13	16.10	Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	40 мин.	
14	16.10	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	40 мин.	
15	30.10	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»	40 мин.	
16	30.10	ОРУ. Верхняя передача мяча над собой.	40 мин.	
17	09.11	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. СФП.	40 мин.	
18	09.11	Техника выполнения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения.	40 мин.	
19	13.11	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	40 мин.	
20	13.11	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	40 мин.	
21	20.11	ОРУ. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	40 мин.	
22	20.11	Учебная игра мини-волейбол.	40 мин.	
23	27.11	Нижняя прямая подача. Техника выполнения.	40 мин.	
24	27.11	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. СФП.	40 мин.	
25	04.12	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	40 мин.	
26	04.12	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	40 мин.	
27	10.12	Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения.	40 мин.	
28	10.12	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	40 мин.	
29	17.12	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	40 мин.	
30	17.12	ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	40 мин.	
31	24.12	Подача и прием мяча в парах.	40 мин.	
32	24.12	Учебная игра мини-волейбол.	40 мин.	
33	15.01	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	40 мин.	

34	15.01	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	40 мин.	
35	22.01	ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	40 мин.	
36	22.01	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	40 мин.	
37	29.01	Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России.	40 мин.	
38	29.01	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	40 мин.	
39	05.02	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	40 мин.	
40	05.02	Верхняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	40 мин.	
41	12.02	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	40 мин.	
42	12.02	Верхняя прямая подача с середины площадки. СФП.	40 мин.	
43	19.02	Подача и прием мяча в парах.	40 мин.	
44	19.02	Учебная игра мини-волейбол.	40 мин.	
45	26.02	Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.	40 мин.	
46	26.02	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	40 мин.	
47	05.03	Нижняя боковая подача. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	40 мин.	
48	05.03	Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	40 мин.	
49	12.03	Нижняя боковая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по	40 мин.	

		зонам, подачи на точность.		
50	12.03	Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.	40 мин.	
51	19.03	ОРУ. Подвижные игры с верхней передачей мяча.	40 мин.	
52	19.03	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	40 мин.	
53	02.04	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	40 мин.	
54	02.04	Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	40 мин.	
55	09.04	Учебная игра мини-волейбол.	40 мин.	
56	09.04	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	40 мин.	
57	16.04	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра.	40 мин.	
58	16.04	Индивидуальные тактические действия.	40 мин.	
59	23.04	Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	40 мин.	
60	23.04	Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.	40 мин.	
61	30.04	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	40 мин.	
62	30.04	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	40 мин.	
63	07.05	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	40 мин.	
64	07.05	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	40 мин.	
65	14.05	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	40 мин.	
66	14.05	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	40 мин.	
67	21.05	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Контрольные испытания.	40 мин.	
68	21.05	Учебная игра мини-волейбол.	40 мин.	
69	28.05	Учебная игра мини-волейбол.	40 мин.	
70	28.05	Учебная игра мини-волейбол.	40 мин.	



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КРУЖКА «ВОЛЕЙБОЛ».

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 юных 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 (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

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; подготовка к сдаче нормативов.

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 перекат 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 но 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 перекат, 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. На-прыгивание 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 и т. 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 впередвверх, 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. Сжатие 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 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 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. Чередование 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 и, 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. Перемещение 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.

Подана 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, наброшенному 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



## ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Сдача нормативов.

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

Техническая подготовленность учащихся.

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

## ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

Материально-техническое обеспечение программного материала.

7. Спортивный зал (волейбольная площадка)
8. Баскетбольные мячи 16 штук.
9. Скакалки 16 штук
- 10.Тренажёрный зал
- 11.Гимнастические снаряды (конь, козёл, канат, перекладина, маты).
- 12.Беговая дорожка.

### Методическая литература для учащихся

4. Учебник для учащихся 8-9 классов Физическая культура В.И. Лях.
5. Детские подвижные игры А.В. Кенеман, С.А. Миняева.
6. Энциклопедия для детей Аванта «Спорт»

### Методическая литература для педагога

4. Научно-методические журналы: Физическая культура в школе.
5. Комплексная программа физического воспитания 1-11кл. В.И.Лях
6. Учебник Физическая культура в школе.