

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования Свердловской области**  
**Муниципальное образование городской округ Красноуфимск**  
**МАОУ СШ 3**

*Приложение 1*  
*к основной образовательной программе*  
*основного общего образования*  
*утв. приказом №229/1 от 30 августа 2023 г.*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Волейбол»**  
основное общее образование  
(5 класс)

Составители:  
Половникова Алена Николаевна,  
учитель физической культуры  
1 КК

г. Красноуфимск  
2023г.

## Содержание

<b>Пояснительная записка</b>	<b>5</b>
<b>1. Комплекс основных характеристик образования</b>	
1.1. Объем программы	7
1.2. Содержание программы	8
1.3. Планируемые результаты реализации программы	15
<b>2. Организационно-педагогические условия реализации программы</b>	
2.1. Учебный план	16
2.2. Календарный учебный график	17
2.3. Оценочные материалы	18
<b>3. Перечень оборудования и технических средств</b>	<b>19</b>
<b>4. Список методических материалов</b>	<b>20</b>

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа *физкультурно-спортивной направленности* по волейболу ориентирована на развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу (далее – программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ / приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных волевых и физических качеств, формирование различных двигательных навыков, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

*Новизна и оригинальность* программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Дает возможность заняться волейболом тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, уделяет большое внимание вопросу воспитания и развития потребности к здоровому образу жизни. Воспитывает гармоничного человека с эмоционально-волевой устойчивостью к неблагоприятным факторам. В процессе занятий большое значение уделяется и интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

*Актуальность программы* заключается в современной жизненной необходимости вовлечения детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в спортивные секции. В условиях агрессивной информационной среды программа «Волейбол» способствует формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Занятия волейболом способствуют повышению самооценки учащегося. Тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается, обнаруживает свои скрытые возможности по формированию логического мышления.

*Педагогическая целесообразность* программы «Волейбол» позволяет решить проблемы занятости свободного времени обучающихся, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы, в связи с большими учебными нагрузками и объёмами домашнего задания, у обучающихся развивается гиподинамия. Данная программа «Волейбол» отчасти решает эту проблему, т.к. направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Волейбол – командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умений управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда;
- профилактика травматизма;
- правила игры;
- сведения об истории волейбола;
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться обучающимся в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

**Цель программы:** физическое развитие детей и подростков, формирование навыков здорового образа жизни и воспитание гармонично развитой личности через занятия волейболом.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач: образовательные:**

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

*развивающие:*

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

*воспитательные:*

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя и команду;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

*Отличительные особенности данной программы:* программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьниками навыков. На расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких знаний по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

## **1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Объем программы**

Название ДОП	1 год обучения
	Количество часов в неделю/год
Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»	4/138

*Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы, 12-13 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью. Входное тестирование, проводимое в начале года, определяет основные формы и методы работы дифференцированного обучения.*

*Срок реализации программы – 1 год.*

*Режим занятий:* Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, количество учебных занятий в год – 138 часов.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу рассчитана в академических часах (академический час – 40 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает 2 часов/4 часа в неделю.

*Формы и методы организации занятий:*

Занятия проводятся с группой 10 – 15 человек.

Формы организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Формы проведения занятий: практическая, комбинированная, соревновательная.

Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики-тренировки.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

## **1.2. Содержание программы**

***Теория:***

Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу.

Последовательность обучения волейболистов.

Становление волейбола как вида спорта.

Общие основы волейбола.

Правила игры и методика судейства соревнований.

Эволюция правил игры по волейболу.

Упрощенные правила игры.

Действующие правила игры.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основы тактики игры и тактическая подготовка.

***Общефизическая подготовка*** (развитие двигательных качеств):

Подвижные игры.

ОРУ.

Бег.

Прыжки.

Метания.

Акробатические упражнения.

***Специальная физическая подготовка:***

Упражнения для развития прыгучести, координации движений, специальной выносливости. Упражнения силовой подготовки. Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

***Техническая подготовка:***

*Техника выполнения нижнего приёма* Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приёма. Поведение игрока при выполнении приёма. Правила безопасного выполнения.

*Техника выполнения верхнего приёма* Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приёма передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приёма. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приёма. Правила безопасного выполнения приёма. Использование верхнего приёма передачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

*Техника выполнения нижней прямой подачи* Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

*Техника выполнения верхней прямой подачи* Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

*Техника выполнения нижней боковой подачи* Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара во время нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

*Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару* Понятие выход на приём мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

*Техника выполнения нападающего удара* Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

***Тактическая подготовка:***

*Обучение и совершенствование индивидуальных действий:*

Совершенствование тактики нападающих ударов.

Нападающий удар задней линии.

Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок- аут).

Нападающий удар толчком одной ноги.

При выполнении вторых передач.

*Обучение групповым взаимодействиям:*

Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе.

Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

*Обучение и совершенствование индивидуальных действий*

*Обучение технике передаче в прыжке:*

Откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

Упражнения на расслабления и растяжения.

Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.

Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

### ***Игровая подготовка***

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации.

Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

## **1.3. Планируемые результаты**

*По окончании обучения, обучающиеся должны:*

- уметь играть по правилам.
- знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола.
- знать методы тестирования при занятиях волейбола.
- овладеть навыками судейства.
- уметь управлять своими эмоциями.
- научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- освоить и овладеть техниками:
  - верхней прямой подачи мяча;
  - нападающего удара;
  - блокировки в защите;
  - техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

## **2. Организационно-педагогические условия реализации программы**



## 2.1. Учебный план

№ п/п	Название тем	1 год обучения		
		теория	практика	всего
1.	Общие основы волейбола ПП и ТБ. Правила игры.	8		8
2.	Общефизическая подготовка.	5	15	20
3.	Специальная подготовка.	6	16	32
4.	Техническая подготовка.	8	20	28
5.	Тактическая подготовка.	8	20	28
6.	Игровая подготовка.	5	15	20
7.	Контрольные и календарные игры.	4	8	12
Общее количество часов в год.		<b>44</b>	<b>94</b>	<b>138</b>

*Срок реализации программы* – 1 год.

*Режим занятий:* Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, количество учебных занятий в год – 140 часов.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу рассчитана в академических часах (академический час – 40 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает 2 часов/4 часа в неделю.

## 2.2. Календарный учебный график

1. Начало учебного года – 01 сентября 2020 года

2. Шестидневная учебная неделя, продолжительность занятия – 40 минут.

**3. Продолжительность учебного года:**

Классы	Количество недель
5– 6 классы	34 учебных недель

4. Нерабочие праздничные дни: 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая.

5. Продолжительность каникул в течение учебного года 30 календарных дней.

В каникулярные дни режим работы образовательного учреждения регламентируется приказом директора.

7. Неучебные дни – воскресенье и праздничные дни.

8. Регламентирование образовательной деятельности на учебный год:

- продолжительность учебных занятий по четвертям (полугодиям) в учебных неделях и рабочих днях;
- продолжительность каникул в течение учебного года:

Промежуток	Дата начала	Дата окончания	Продолжительность каникул в календарных днях
------------	-------------	----------------	--

	<b>каникул</b>	<b>каникул</b>	
Осенние каникулы	28.10.18	5.11.23	8 календарных дней
Зимние каникулы	31.12.18	8.01.24	8 календарных дней
Весенние каникулы	23.03.19	31.03.24	10 календарных дней
Летние каникулы	06.06.19	31.08.24	13 календарных недель

Продолжительность каникул в течение учебного года 30 календарных дней. Длительность летних каникул не менее 80 дней.

Чередование учебной деятельности (урочной и внеурочной) в течение учебных недель определяется в соответствии с расписанием учебных занятий и занятий внеурочной деятельности. Внеурочная деятельность во время каникул определяется приказами директора МАОУ СШ 3.

### 2.3. Оценочные материалы

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

#### Контрольные нормативы по физической подготовке

Упражнение	12 лет		13 лет	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег 30 м. (сек)	5,1-5,3	5,3-5,5	4,9-5,0	5,1-5,3
Челночный бег 5 х 6 м	11,5 - 11,8	12,1 - 12,3	11,0 - 11,3	11,9 - 12,2
Бег 92 м "ёлочка" с изменением направления	25,2 - 25,9	31,1 - 31,5	24,5 - 25,0	28,6 - 29,6
Прыжок в длину с места	175-185	165-175	185-195	175-185
Бросок набивного мяча стоя (метров)	13 - 15	11,0 - 13,4	15 - 17	12,5 - 14,4

#### 1.Тест на развитие скоростных способностей;

*Бег 30 м*

Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

#### 2.Тест для определения ловкости и координационных способностей:

*Челночный бег 5 раз по 6 метров*

На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

#### 3.Тест на быстроту передвижения:

*Бег 92 м "ёлочка" с изменением направления*

На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

#### 4. Тест для определения скоростно-силовых качеств:

##### *Прыжок в длину с места*

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

##### *Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя*

**Метание с места.** Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

**Метание в прыжке.** Исходное положение такое же, как в предыдущем испытании, но ноги вместе. Подпрыгнув вверх, испытуемый делает замах и бросок в прыжке.

**Метание сидя.** При этом плечи должны быть на уровне линии отсчёта (а не ступней ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Берётся лучший результат.

#### Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток.
3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому обучающемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

### 3. Перечень оборудования и технических средств

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки и волейбольными стойками.

№ п\п	Оборудование и технические средства	количество (шт.)
1.	волейбольные мячи	15
2.	набивные мячи	10
3.	перекладины для подтягивания в висе	4
4.	гимнастические скакалки для прыжков	15
5.	волейбольная сетка	1
6.	гимнастические маты	7
7.	баскетбольные мячи	10

8.	гимнастические скамейки	4
9.	гимнастическая стенка	12

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
<b>1.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>35</b>
1.	Общие основы волейбола ПП и ТБ. Правила игры.. Техника перемещений. Совершенствование техники прыжков, стоек, поворотов.	2
2.	Правила игры.. Техника перемещений. Совершенствование техники прыжков, стоек, поворотов.	2
3.	Правила игры.. Техника перемещений. Совершенствование техники прыжков, стоек, поворотов.	2
4.	Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации.	2
5.	Обучение техники верхней и нижней передачи мяча и обучение стойке.	2
6.	Обучение техники верхней и нижней передачи мяча и обучение стойке.	2
7.	Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры.	2
8.	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча и обучение стойке, перемещение игрока по площадке.	2
9.	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча и обучение стойке, перемещение игрока по площадке.	2
10.	Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи.	2
11.	Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.	2
12.	Поведение игрока при выполнении приёма. Правила безопасного выполнения. Учебная игра в пионербол.	2
13.	Техника выполнения нижнего приёма Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста.	2
14.	Техника выполнения нижнего приёма Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу	2
15.	Использование верхнего и нижнего приёма передачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.	2
16.	Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах, тройках.	2
17.	Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах, тройках.	2
18.	Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приёма. Правила безопасного выполнения приёма. Использование верхнего приёма передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.	2
19.	Прием контрольные нормативы по физической подготовке	2
20.	Прием контрольные нормативы по физической подготовке	2
21.	Техника выполнения верхней прямой подачи Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи.	2
22.	Совершенствование техники верхней подачи мяча с места и в прыжке.	2

	Совершенствование нижней подачи мяча. Учебная игра в пионербол.	
23.	Обучение техники верхней подачи мяча с места и в прыжке. Совершенствование нижней подачи мяча. Учебная игра в пионербол.	2
24.	Техника верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	2
25.	Совершенствование техники выполнения подачи мяча верхней и нижней. Укрепление всех групп мышц и систем организма.	2
26.	Совершенствование техники выполнения подачи мяча верхней и нижней. Укрепление всех групп мышц и систем организма.	2
27.	Техника выполнения нижней боковой подачи Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи.	2
28.	Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Учебная игра в пионербол.	2
29.	Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.	2
30.	Совершенствование техники выполнения подачи мяча верхней и нижней. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2
31.	Совершенствование техники перемещений в сочетании с приемами мяча	2
32.	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Учебная игра волейбол по упрощенным правилам	2
33.	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Учебная игра волейбол по упрощенным правилам	2
34.	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара.	2
35.	Совершенствование техники выполнения нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	2
36.	Совершенствование техники выполнения нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	2
37.	Совершенствование техникой выполнения нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	2
38.	Выполнение контрольных нормативов.	2
39.	Совершенствование техники перемещений в сочетании с приемами мяча. Учебная игра волейбол.	2
40.	Совершенствование техники перемещений в сочетании с приемами мяча. Учебная игра волейбол.	2
41.	Совершенствование техники приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра волейбол.	2
42.	Совершенствование техники приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра волейбол.	2
43.	Совершенствование техники приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра волейбол.	2
44.	Техника безопасности на уроках волейбола. Совершенствование техники прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу.	2
45.	Техника безопасности на уроках волейбола. Совершенствование техники прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса.	2
46.	Техника верхней передачи мяча в стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	2
47.	Техника верхней передачи мяча в стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	2

48.	Техника верхней и нижней передачи мяча в стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Игра в волейбол.	2
49.	Техника верхней и нижней передачи мяча в стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Игра в волейбол.	2
50.	Техника верхней и нижней передачи мяча в стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Игра в волейбол.	2
51.	Техника верхней и нижней передачи мяча в стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Игра в волейбол.	2
52.	Техника верхней и нижней передачи мяча в стойке. Игра в волейбол.	2
53.	Техника выполнения нападающего удара Понятие выход на позицию перед ударом.	2
54.	Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи.	2
55.	Обучение техники выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц при выполнении нападающего удара.	2
56.	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару Понятие выход на приём мяча.	2
57.	Техника выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц при выполнении нападающего удара.	2
58.	Обучение групповым взаимодействиям: Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе.	2
59.	Совершенствование техники выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц при выполнении нападающего удара.	2
60.	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	2
61.	Совершенствование техники выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц при выполнении нападающего удара.	2
62.	Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.	2
63.	Техникой выполнения нижней и верхней подачи мяча. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра волейбол.	2
64.	Техникой выполнения нижней и верхней подачи мяча. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра волейбол	2
65.	Выполнение контрольных нормативов.	2
66.	Техникой выполнения нижней и верхней подачи мяча. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра волейбол	2
67.	Выполнение контрольных нормативов	2
68.	Техникой выполнения нижней и верхней подачи мяча. Совершенствование передач мяча. Учебная игра волейбол.	2
69.	Техникой выполнения нижней и верхней подачи мяча. Совершенствование передач мяча. Учебная игра волейбол.	2
70.	Техникой выполнения нижней и верхней подачи мяча. Совершенствование передач мяча. Учебная игра волейбол.	2

## 5. Список методических материалов

1. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебно-методическое пособие. Москва, 2010.
2. Тенденции развития современного волейбола. Современный волейбол. Выпуск № 1. Москва, 2011.
3. 1. Тенденции развития современного волейбола. Техника игры. Выпуск № 2. Москва, 2011.
4. Комплексная тренировка связующего игрока (методическое пособие). Выпуск № 5. Москва, 2011.
5. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. Выпуск № 7. Москва, 2011.
6. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока). Методическое пособие. Выпуск № 9. Москва, 2011.
7. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов (методическое пособие). Выпуск № 10. Москва, 2012.
8. Программирование недельного тренировочного микроцикла, с акцентом на атакующие действия игрока первого темпа. Методические рекомендации. Выпуск № 11. Москва, 2012.
9. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ. Методическое руководство. Выпуск № 16. Москва, 2014.
10. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Учебно-методическое пособие. Выпуск № 17. Москва, 2014.

### Ссылки на обучающие видеоролики:

- Прием снизу. Волейбол [https://www.youtube.com/watch?v=8f0G-A1hpUs&list=PL4yO-ceuVkdbTcKoqmcvA\\_z2VPc9ZpVsv&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=8f0G-A1hpUs&list=PL4yO-ceuVkdbTcKoqmcvA_z2VPc9ZpVsv&index=3)
- Поддача волейбол [https://www.youtube.com/watch?v=qNlrHL9zk2A&list=PL4yO-ceuVkdbTcKoqmcvA\\_z2VPc9ZpVsv&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=qNlrHL9zk2A&list=PL4yO-ceuVkdbTcKoqmcvA_z2VPc9ZpVsv&index=2)
- Передача сверху, Верхний пас, Волейбол [https://www.youtube.com/watch?v=IQbpg0oQNUU&index=4&list=PL4yO-ceuVkdbTcKoqmcvA\\_z2VPc9ZpVsv](https://www.youtube.com/watch?v=IQbpg0oQNUU&index=4&list=PL4yO-ceuVkdbTcKoqmcvA_z2VPc9ZpVsv)
- Блок. Волейбол [https://www.youtube.com/watch?v=mvstN43B4bg&list=PL4yO-ceuVkdbTcKoqmcvA\\_z2VPc9ZpVsv&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=mvstN43B4bg&list=PL4yO-ceuVkdbTcKoqmcvA_z2VPc9ZpVsv&index=5)
- Атакующий удар Волейбол [https://www.youtube.com/watch?v=W6lZm7WL-Vk&index=6&list=PL4yO-ceuVkdbTcKoqmcvA\\_z2VPc9ZpVsv](https://www.youtube.com/watch?v=W6lZm7WL-Vk&index=6&list=PL4yO-ceuVkdbTcKoqmcvA_z2VPc9ZpVsv)
- Волейбол Урок №1 <https://www.youtube.com/watch?v=sfy2cNtWprA>
- Обучение волейболу/ индивидуальные упражнения/ упражнения на координацию <https://www.youtube.com/watch?v=pyWomLVZ6eM>
- Волейбол: подача мяча <https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY>
- Мастер-класс. Вольвич, Бутько, Кротков. Атака первым темпом. Часть 1 <https://www.youtube.com/watch?v=kj5gPAKLPRc>
- Мастер-класс. Алексей Вербов. Как правильно принимать в волейболе <https://www.youtube.com/watch?v=en7s-Wv0BHs>
- Волейбол. Нападающий удар. Типичные ошибки <https://www.youtube.com/watch?v=F9Z3D96gkcE>

