

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №117 имени М.В.Стрельникова»  
города Сорочинска Оренбургской области**

Рассмотрено:  
Педагогическим советом  
МБОУ «СОШ №117»  
Протокол от 30.08.2024 г. №1

Согласовано:  
Заместитель директора  
/ \_\_\_\_\_ /Киселёва Т. И.

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ №117»  
\_\_\_\_\_ И.В. Долгова  
Приказ от \_\_\_\_\_ г.  
№ \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
по физической культуре  
«Волейбол»  
7-8 класс**

Составитель программы: Чигирев В.Ю  
учитель физической культуры

г. Сорочинск  
2024г

## Пояснительная записка

Реализация рабочей программы занятий внеурочной деятельности по физической культуре «Волейбол» способствует укреплению здоровья, совершенствованию физического развития.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год. Материал программы состоит из разделов: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Общие основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель:** сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья. Научить играть в волейбол на общем уровне.

### Задачи:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

### *образовательные*

- обучение техническим приемам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

### *воспитательные*

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

### *развивающие*

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

## Концепция внеурочного занятия

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического,

психологического и социального здоровья. Особенности данной группы учащихся являются: активность; физическая подвижность детей; ведущий вид деятельности – игра. Занятия проводятся в спортивном зале и на игровой площадке МБОУ СОШ№5 имени А.Н. Лавкова.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В процессе внеурочных занятий волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное на совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, 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.
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

### **Содержание изучаемого курса**

1. Общие основы волейбола. (1 час) История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.

2. Изучение и обучение основам техники волейбола.

**Перемещения (8 часов)**

Стойка игрока (исходные положения) Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений(бег, остановки, повороты, прыжки вверх

### **Верхняя передача (14 часов)**

Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Передачи мяча двумя руками над собой сверху, вперёд-вверх (в опорном положении). Передачи в парах, группах на месте и после перемещений.

### **Подачи мяча (12 часов)**

Имитация нижней прямой подачи (отведение, возвратно-ударное движение)Подача снизу в парах, в стенку, через сетку (6м), с (7-9м). Имитация верхней прямой подачи (отведение-замах) на месте. Верхняя прямая подача с (3-5м) в парах, через сетку.

### **Атакующие удары (6 часов)**

Имитация нападающего удара на месте (подъём рук вверх, отведение-замах, возвратно-ударное движение). Разбег в наскок, выпрыгивание, замах, удар. Броски малых мячей через сетку в прыжке Удар по закреплённому мячу в тренажере

### **Приём мяча (10 часов)**

Имитация приёма мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения. Приём мяча снизу двумя руками над собой на месте, отраженного стенкой, от наброшенного мяча партнёром с выходом вперёд, после перемещения. Приём мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения.

3.Изучение и обучение основам тактики игры

### **Тактика игры (6 часов)**

Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра

**Подвижные игры и эстафеты (12 часов)** Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

4. Основы физической подготовки в волейболе. На каждом уроке.

5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

**Физическая подготовка в процессе занятия.** Круговая тренировка. Групповая работа.

## **Планируемые результаты освоения учебного курса**

Программа по внеурочной деятельности «Волейбол» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий, метапредметных и предметных результатов.

### **Способы двигательной деятельности.**

Использовать занятия спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций.

### **Физическое совершенствование**

Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.

Выполнять организующие команды и приемы из числа хорошо освоенных.

Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках.

Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.

Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

В результате изучения программы внеурочной деятельности «Волейбол» обучающиеся научатся:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
  - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
  - разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
  - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
  - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
  - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
  - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
  - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
  - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
  - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).
  - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- совместно в микрогруппах/парах при сопровождении учителя определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

***Личностными результатами программы являются:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.
- умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с

принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время игровой деятельности.

- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметными результатами** программы являются:

- умение характеризовать уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметными результатами** программы внеурочной деятельности являются:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их

выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

#### **Методы обучения и формы организации деятельности обучающихся**

- Реализация программы внеурочной деятельности предполагает беседы, интеграции, поощрения; исследования; групповую, коллективную, игровую форму работы обучающихся. Программа предусматривает не только обучающие и развивающие цели, её реализация способствует воспитанию здоровой, физически развитой личности с активной жизненной позицией. Высоких результатов могут достичь в данном случае не только ученики с хорошей школьной успеваемостью, но и все целеустремлённые активные ребята.

#### **Способы оценки уровня достижения обучающихся**

- соревнования;
- тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Тематическое планирование.**

№	Раздел, тема занятия	Кол-во часов			Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Теория	Практика		
1	<b>Теоретические сведения</b> Общие основы волейбола	2	2	-	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> <a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a> <a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a> <a href="http://www.ruslapta.ru">www.ruslapta.ru</a>
2	<b>Практические занятия</b>	34				
2.1	Изучение и обучение основам техники волейбола.	7	-	7	<p><i>Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещение переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.</i></p> <p><i>Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; набрасывания партнера; в различных направлениях и месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку непосредственной близости от нее; с собственным подбрасывания; подброшенного партнером – с места после приземления. Прием и передача мяча снизу двумя руками; прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча с задней линии. Передача двумя руками сверху и с места. Передача двумя руками сверху на месте после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу</i></p>	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a> <a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a> <a href="http://www.ruslapta.ru">www.ruslapta.ru</a>

					<p>в группе.</p> <p><i>Овладение техникой подачи:</i> нижняя прямая подача через сетку; подача в стенку, через сетку с расстоянием 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.</p> <p><i>Нападающие удары.</i> Прямой нападающий удар сильнейшей рукой ( овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, шагов разбега, удар кистью по мячу ).</p> <p><i>Овладение техникой подачи.</i> Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача прием мяча, отраженного сеткой.</p>	
2.2	Изучение и обучение основам тактики волейбола	7	-	7	<p><i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.</p> <p><i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.</p> <p><i>Командные действия.</i> Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.</p> <p><i>Тактика защиты.</i> Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.</p>	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a> <a href="http://www.fizkultuaisport.ru">www.fizkultuaisport.ru</a> <a href="http://www.ruslpta.ru">www.ruslpta.ru</a>
2.3	Основы физической подготовки в волейболе	6		6	<p>Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.</p> <p><i>Гимнастические упражнения.</i> Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками.</p>	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a> <a href="http://www.fizkultuaisport.ru">www.fizkultuaisport.ru</a> <a href="http://www.ruslpta.ru">www.ruslpta.ru</a>

					<p>Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа поднимание ног с мячом.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.</p>	
2.4	Учебные и соревновательные игры	12	-	12	<p>Принять участие в соревнованиях с параллельными классами, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</p>	<p><a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>  <a href="http://www.fizkultურaisport.ru">www.fizkultურaisport.ru</a>  <a href="http://www.ruslapta.ru">www.ruslapta.ru</a></p>
	Всего часов	34				

### Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Название раздела (темы)	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
1	Т\Б на занятиях волейболом. История развития. Правила игры	1		
2	Передача мяча сверху, снизу.	1		
3	Обучение передачам сверху, снизу.	1		
4	Обучение подачи снизу.	1		
5	Прием после перемещения.	1		
6	Совершенствование передач.	1		
7	Техника передач, подач.	1		
8	Правила игры в волейбол.	1		
9	Нижняя прямая подача.	1		
10	Стойки. Перемещения	1		
11	Передачи мяча в парах.	1		
12	Подача мяча с 5-6м. Учебная игра.	1		
13	Передачи над собой, партнёру.	1		
14	Нижняя прямая подача.	1		
15	Верхняя прямая подача.	1		
16	Учебно-тренировочная игра.	1		
17	Подача через сетку с 7-9м.	1		
18	Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
19	Верхняя прямая подача с 3-5м.	1		
20	Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
21	Верхняя прямая подача с 3-5м.	1		
22	Учебно-тренировочная игра.	1		
23	Атака в прыжке.	1		
24	Тактические действия в нападении и защите	1		
25	Передачи и приём мяча в парах.	1		
26	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		
27	Технические действия в защите.	1		
28	Игра в волейбол 6х6.	1		
29	Передачи и приём в парах.	1		
30	Подача через сетку 4-7м.	1		
31	Подбивание с продвижением.	1		
32	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам	1		
33	Передачи в парах.	1		
34	Мини-волейбол	1		

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2015.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2013.
3. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2013.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
5. Белич, С. Волейбол: спортивная секция для малышей / С. Белич // Спорт в школе: прил. к газ. "Первое сентября". – 2007 – 16–30 сент. (№ 18). – С. 13–15.
6. Беляев, Анатолий Васильевич. Волейбол на уроке физической культуры : [учебно-метод. пособие] / А. В. Беляев. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт : СпортАкадем-Пресс, 2005 – 144 с. : ил. – (Физическая культура в школе). – Библиогр.: с. 142 – ISBN 5-278-00780-х.
7. Никитин, С. Е. Методика реализации программы "Учись играть в волейбол" в системе дополнительного образования общеобразовательных школ / С. Е. Никитин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012 – № 3 – С. 34–37.

### Информационные ресурсы

1. Михайлова Е.Л. Подвижные игры (на материале спортивных игр: баскетбол, волейбол). Урок физической культуры. / Е.Л. Михайлова // Мастер-класс. - 2016 - № 9 - С. 7- 17 - [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_28310723\\_10289437.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_28310723_10289437.pdf)
2. Орлан И.В. Организация и методика преподавания спортивных игр на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: учеб.-метод. пособие / И.В. Орлан, В.М. Склярв. [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_26014081\\_60984475.PDF](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_26014081_60984475.PDF)

**Контрольные испытания.**

**общефизическая подготовка.**

- Бег 30 м 6х5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

**Техническая подготовка.**

- Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
- Испытание на точность передачи через сетку.
- Испытания на точность подач.
- Испытания на точность нападающего удара.
- Испытания в защитных действиях.

**Тактическая подготовка.**

- Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара.
- выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
<b>1. Передача мяча</b>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3

2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
	12	5	4	2	1	4	3	2	1
3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
	12	6	5	3	2	5	4	3	2
4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
	14	6	5	3	2	5	4	2	1
	15	6	5	3	2	5	4	3	2
	16	6	5	3	2	5	4	3	2
	17	7	5	3	2	6	5	3	2
5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
	14	6	5	3	2	5	4	3	2

	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	4	3	2	1	4	3	2	1
		17	5	4	2	1	4	3	2	1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	2	1
		17	7	5	4	2	5	4	3	2
<b>II. Подача мяча</b>	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	7	4	3	1	6	4	3	1
		12	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	4	3	2	1	4	3	1	0
		12	6	4	3	2	5	4	2	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2
		14	9	7	5	3	7	5	4	2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	2	1

5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1
	16	7	5	4	3	5	4	3	2
	17	8	6	4	3	6	4	3	2
	15	5	4	2	1	4	3	2	1
	16	7	6	4	2	5	3	2	1
	17	8	7	5	3	6	5	3	2

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка								
			мальчики				девочки				
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий	
<b>III.</b> <i>Нападающий удар</i>	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-	
		12	4	3	2	1	3	2	1	-	
		13	6	5	3	2	6	5	3	2	
		14	8	6	4	3	6	5	3	2	
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2	
		16	7	6	4	3	6	5	3	2	
		17	8	7	5	4	7	6	4	3	
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1	
		16	7	6	5	4	6	5	4	3	
		17	8	6	5	4	6	5	4	3	
	<b>IV.</b> <i>Блокирование</i>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
			14	2	1	1	-	2	1	-	-
15			5	4	2	1	4	3	2	1	
16			6	5	4	2	5	4	3	1	
17			8	6	4	3	7	5	3	1	

2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1  (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
	14	2	1	1	-	2	1	-	-
	15	5	4	2	1	5	3	2	1
	16	6	5	4	2	5	4	3	1
	17	8	6	4	3	7	5	3	1
3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
	16	5	4	3	2	4	3	3	1
	17	6	5	4	2	5	4	3	1