

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 с.Гойты »

ПРИНЯТА

педагогическим советом  
протокол № 1  
от « 29 » августа 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

З.Б. Бисултанова

29.08.2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ  
«ВОЛЕЙБОЛ»  
НА 2025-20256 УЧЕБНЫЙ ГОД.

Направление: спортивно-оздоровительное

Класс: 8-9

Количество часов: в неделю 2 часа, всего за год 68 часов

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Оздамиров А.Х.,  
учитель физической культуры

с. Гойты, 2025 г.

## Пояснительная записка

### Нормативно-правовое обеспечение

Рабочая программа секционных занятий «Волейбол» для обучающихся 8-9 классов составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287) с учетом Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 г. №568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г №287»;
- Федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 г. № 37;
- Устава МБОУ «СОШ №2 с.Гойты .»;
- ООП ООО МБОУ «СОШ №2 с.Гойты»;
- Рабочей программы воспитания МБОУ «СОШ №2 с.Гойты ».
- Срок реализации рабочей учебной программы на 2025/2026 учебный год. Количество часов, на которое рассчитана рабочая программа: 68 часа в год, 2 часа в неделю.

**Актуальность программы.** Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно- ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно- ориентированный подходы.



## **Цель и задачи секционных занятий**

**Цель:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

### **Задачи:**

1. пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья; содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
2. популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
3. формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
4. обучение технике и тактике игры в волейбол;
5. развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
6. формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний; воспитание моральных и волевых качеств.

## **Общая характеристика секционных занятий.**

Рабочая программа секционных занятий «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить.



Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

#### **Описание места курса в учебном плане**

Программа секционных занятий по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 8-9-х классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на

проведение занятий по 2 часа в неделю (68 часов в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

#### **Планируемые результаты.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

**метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.



Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений: Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы)

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.

Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности: осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по



причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## Содержание обучения

**Введение Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры.**

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Упражнения для развития координации движений. Упражнения для развития специальной выносливости.

### Техническая подготовка

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

#### *Техника выполнения нижнего приема*

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

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 приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

#### *Техника выполнения верхнего приема*

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

#### *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.

#### *Техника выполнения верхней прямой подачи*



Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

#### *Техника выполнения нижней боковой подачи*

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

#### *Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару*

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя 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 вовремя 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 индивидуальных действий:*

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение 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).
- Обучения групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

#### *Обучение индивидуальным действиям*

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
  - Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;
- #### *Обучение технике передачи в прыжке:*
- откидке, 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.

### *Нападение*

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий ;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Упражнения для развития быстроты перемещений ;
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

### *Защита*

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;
- Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего;
- обучения контр-атакующим действиям в волейболе;
- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

### *Игровые занятия*

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. Техника игры в нападении . Техника игры в защите. Соревнования по подвижным играм



с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры

### Тематическое планирование

| №  | Название темы                                                         | Количество Часов<br>на<br>изучение<br>раздела, темы |
|----|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1. | Введение. Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры. | 1                                                   |
| 2. | Техническая подготовка                                                | 35                                                  |
| 3. | Тактическая подготовка                                                | 20                                                  |
| 4. | Общая и специальная физическая подготовка                             | В течение занятия                                   |
| 5. | Игровые занятия                                                       |                                                     |
|    | Итого                                                                 | 12                                                  |
|    |                                                                       | 68                                                  |



**Тематическое планирование секционных занятий  
«Волейбол» (68 часов).**

| №<br>п/п | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Часы | ЦОР/ЭОР                                                                               |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | 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. | 1    | <a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a>                             |
| 2.       | ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.                                                                                                                                                                                                                                                            | 1    |                                                                                       |
| 3.       | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП.                                                                                                                                                                                                                                                               | 1    | <a href="http://video-uroki097.blogspot.com/">http://video-uroki097.blogspot.com/</a> |
| 4.       | Эстафеты с различными способами перемещений. ОРУ.                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1    |                                                                                       |
| 5.       | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1    |                                                                                       |
| 6.       | ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).                                                                                                                                                                                                                                                               | 1    |                                                                                       |
| 7.       | Правила перехода игроков. Три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками.                                                                                                                                                                                                                      | 1    | <a href="http://video-uroki097.blogspot.com/">http://video-uroki097.blogspot.com/</a> |
| 8.       | Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.                                                                                                                                                                                                                          | 1    |                                                                                       |
| 9.       | Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.                                                                                                                                                                                                                                                    | 1    |                                                                                       |
| 10.      | Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками в парах.                                                                                                                                                                                                                                                | 1    |                                                                                       |
| 11.      | Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1    |                                                                                       |
| 12.      | Эстафеты с различными способами                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1    |                                                                                       |



|     |                                                                                                               |   |                                                                                       |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------|
|     | перемещений.                                                                                                  |   |                                                                                       |
| 13. | Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.                      | 1 |                                                                                       |
| 14. | Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.                                                             | 1 |                                                                                       |
| 15. | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»      | 1 |                                                                                       |
| 16. | ОРУ. Верхняя передача мяча над собой.                                                                         | 1 | <a href="http://video-uroki097.blogspot.com/">http://video-uroki097.blogspot.com/</a> |
| 17. | Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. СФП.                                                     | 1 |                                                                                       |
| 18. | Техника выполнения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения.                                              | 1 | <a href="http://video-uroki097.blogspot.com/">http://video-uroki097.blogspot.com/</a> |
| 19. | Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).                                   | 1 |                                                                                       |
| 20. | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.                               | 1 | <a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a>                             |
| 21. | ОРУ. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).                              | 1 |                                                                                       |
| 22. | Учебная игра мини-волейбол.                                                                                   | 1 |                                                                                       |
| 23. | Нижняя прямая подача. Техника выполнения.                                                                     | 1 |                                                                                       |
| 24. | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. СФП.                                                              | 1 |                                                                                       |
| 25. | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.                                                             | 1 |                                                                                       |
| 26. | Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.                                                             | 1 |                                                                                       |
| 27. | Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения.                                                                  | 1 |                                                                                       |
| 28. | Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.                                             | 1 |                                                                                       |
| 29. | Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).                                   | 1 |                                                                                       |
| 30. | ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность. | 1 | <a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a>                             |
| 31. | Подача и прием мяча в парах.                                                                                  | 1 |                                                                                       |



|     |                                                                                                                     |   |                                                                                       |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 32. | Учебная игра мини-волейбол.                                                                                         | 1 |                                                                                       |
| 33. | Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.            | 1 |                                                                                       |
| 34. | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.               | 1 |                                                                                       |
| 35. | ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.                                                           | 1 | <a href="http://video-uroki097.blogspot.com/">http://video-uroki097.blogspot.com/</a> |
| 36. | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.                                                                   | 1 |                                                                                       |
| 37. | Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России. | 1 |                                                                                       |
| 38. | Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.            | 1 |                                                                                       |
| 39. | Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).                                         | 1 |                                                                                       |
| 40. | Верхняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.           | 1 |                                                                                       |
| 41. | Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.                                                  | 1 |                                                                                       |
| 42. | Верхняя прямая подача с середины площадки. СФП.                                                                     | 1 |                                                                                       |
| 43. | Подача и прием мяча в парах.                                                                                        | 1 |                                                                                       |
| 44. | Учебная игра мини-волейбол.                                                                                         | 1 |                                                                                       |
| 45. | Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.                                | 1 |                                                                                       |
| 46. | ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.                                                    | 1 |                                                                                       |
| 47. | Нижняя боковая подача. Техника выполнения. Подводящие упражнения.                                                   | 1 |                                                                                       |
| 48. | Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.                                                  | 1 |                                                                                       |
| 49. | Нижняя боковая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.           | 1 |                                                                                       |
| 50. | Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на                                                  | 1 |                                                                                       |



|     |                                                                                                   |              |                                                                                       |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|     | точность.                                                                                         |              |                                                                                       |
| 51. | ОРУ. Подвижные игры с верхней передачей мяча.                                                     | 1            |                                                                                       |
| 52. | Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.           | 1            | <a href="http://video-uroki097.blogspot.com/">http://video-uroki097.blogspot.com/</a> |
| 53. | Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.                             | 1            |                                                                                       |
| 54. | Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой. | 1            |                                                                                       |
| 55. | Учебная игра мини-волейбол.                                                                       | 1            |                                                                                       |
| 56. | Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.                             | 1            |                                                                                       |
| 57. | Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра.                                          | 1            |                                                                                       |
| 58. | Индивидуальные тактические действия.                                                              | 1            | <a href="http://video-uroki097.blogspot.com/">http://video-uroki097.blogspot.com/</a> |
| 59. | Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.                                | 1            |                                                                                       |
| 60. | Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.                      | 1            |                                                                                       |
| 61. | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.                                                 | 1            |                                                                                       |
| 62. | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.                                | 1            |                                                                                       |
| 63. | Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.                                            | 1            | <a href="http://video-uroki097.blogspot.com/">http://video-uroki097.blogspot.com/</a> |
| 64. | Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).                | 1            |                                                                                       |
| 65. | Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.                         | 1            | <a href="http://video-uroki097.blogspot.com/">http://video-uroki097.blogspot.com/</a> |
| 66. | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.                                                 | 1            |                                                                                       |
| 67. | Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Контрольные испытания.                                | 1            |                                                                                       |
| 68. | Учебная игра.                                                                                     | 1            |                                                                                       |
|     | <b>ИТОГО:</b>                                                                                     | <b>68 ч.</b> |                                                                                       |



### **Учебно-методическое обеспечение реализации программы.**

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования.

Средства обучения:

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия);
- Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
- Практический метод;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод.

### **Материально-техническое обеспечение реализации программы.**

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические маты
5. Скакалки
6. Мячи волейбольные

### **Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодинский, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011.
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. 2011 г.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) - М.: Советский спорт. 2012.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-



- юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011
  6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физическая культура и спорт, 2009.
  7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.

#### Электронно-образовательные ресурсы

<http://www.volley.ru/> - Федерация волейбол

<http://video-uroki097.blogspot.com/> - видеоуроки по волейбол



# Календарный учебный график программы «Волейбол».

| №<br>п/п | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Часы | Дата     |             | ЦОР/ЭОР                                                                               |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      | По плану | Фактический |                                                                                       |
| 69.      | Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировок, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России. | 1    |          |             | <a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a>                             |
| 70.      | ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.                                                                                                                                                                                                                                                            | 1    |          |             |                                                                                       |
| 71.      | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП.                                                                                                                                                                                                                                                               | 1    |          |             |                                                                                       |
| 72.      | Эстафеты с различными способами перемещений. ОРУ.                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1    |          |             | <a href="http://video-uroki097.blogspot.com/">http://video-uroki097.blogspot.com/</a> |
| 73.      | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1    |          |             |                                                                                       |
| 74.      | ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).                                                                                                                                                                                                                                                               | 1    |          |             |                                                                                       |
| 75.      | Правила перехода игроков. Три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками.                                                                                                                                                                                                                      | 1    |          |             | <a href="http://video-uroki097.blogspot.com/">http://video-uroki097.blogspot.com/</a> |
| 76.      | Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо,                                                                                                                                                                                                                                        | 1    |          |             |                                                                                       |



|     | влево, назад.                                                                                            |   |  |  |  |                                                                                       |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 77. | Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.                 | 1 |  |  |  |                                                                                       |
| 78. | Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками в парах.             | 1 |  |  |  |                                                                                       |
| 79. | Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.                                                        | 1 |  |  |  |                                                                                       |
| 80. | Эстафеты с различными способами перемещений.                                                             | 1 |  |  |  |                                                                                       |
| 81. | Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.                 | 1 |  |  |  |                                                                                       |
| 82. | Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.                                                        | 1 |  |  |  |                                                                                       |
| 83. | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать» | 1 |  |  |  |                                                                                       |
| 84. | ОРУ. Верхняя передача мяча над собой.                                                                    | 1 |  |  |  | <a href="http://video-uroki097.blogspot.com/">http://video-uroki097.blogspot.com/</a> |
| 85. | Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. СФП.                                                | 1 |  |  |  |                                                                                       |
| 86. | Техника выполнения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения.                                         | 1 |  |  |  | <a href="http://video-uroki097.blogspot.com/">http://video-uroki097.blogspot.com/</a> |
| 87. | Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).                              | 1 |  |  |  |                                                                                       |
| 88. | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.                          | 1 |  |  |  | <a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a>                             |
| 89. | ОРУ. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).                         | 1 |  |  |  |                                                                                       |
| 90. | Учебная игра мини-волейбол.                                                                              | 1 |  |  |  |                                                                                       |
| 91. | Нижняя прямая подача. Техника выполнения.                                                                | 1 |  |  |  |                                                                                       |



|      |                                                                                                                     |   |  |  |                                                                                       |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 92.  | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. СФП.                                                                    | 1 |  |  |                                                                                       |
| 93.  | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.                                                                   | 1 |  |  |                                                                                       |
| 94.  | Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.                                                                   | 1 |  |  |                                                                                       |
| 95.  | Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения.                                                                        | 1 |  |  |                                                                                       |
| 96.  | Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.                                                   | 1 |  |  |                                                                                       |
| 97.  | Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).                                         | 1 |  |  |                                                                                       |
| 98.  | ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.       | 1 |  |  | <a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a>                             |
| 99.  | Подача и прием мяча в парах.                                                                                        | 1 |  |  |                                                                                       |
| 100. | Учебная игра мини-волейбол.                                                                                         | 1 |  |  |                                                                                       |
| 101. | Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.            | 1 |  |  |                                                                                       |
| 102. | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.               | 1 |  |  |                                                                                       |
| 103. | ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.                                                           | 1 |  |  | <a href="http://video-uroki097.blogspot.com/">http://video-uroki097.blogspot.com/</a> |
| 104. | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.                                                                   | 1 |  |  |                                                                                       |
| 105. | Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России. | 1 |  |  |                                                                                       |
| 106. | Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на                      | 1 |  |  |                                                                                       |



|      | точность.                                                                                                 |   |  |  |  |                                                                                       |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 107. | Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).                               | 1 |  |  |  |                                                                                       |
| 108. | Верхняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность. | 1 |  |  |  |                                                                                       |
| 109. | Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.                                        | 1 |  |  |  |                                                                                       |
| 110. | Верхняя прямая подача с середины площадки. СФП.                                                           | 1 |  |  |  |                                                                                       |
| 111. | Подача и прием мяча в парах.                                                                              | 1 |  |  |  |                                                                                       |
| 112. | Учебная игра мини-волейбол.                                                                               | 1 |  |  |  |                                                                                       |
| 113. | Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.                      | 1 |  |  |  |                                                                                       |
| 114. | ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.                                          | 1 |  |  |  |                                                                                       |
| 115. | Нижняя боковая подача. Техника выполнения. Подводящие упражнения.                                         | 1 |  |  |  |                                                                                       |
| 116. | Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.                                        | 1 |  |  |  |                                                                                       |
| 117. | Нижняя боковая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность. | 1 |  |  |  |                                                                                       |
| 118. | Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.                              | 1 |  |  |  |                                                                                       |
| 119. | ОРУ. Подвижные игры с верхней передачей мяча.                                                             | 1 |  |  |  |                                                                                       |
| 120. | Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.                   | 1 |  |  |  |                                                                                       |
| 121. | Одиночное блокирование: имитация блокирования, в                                                          | 1 |  |  |  | <a href="http://video-uroki097.blogspot.com/">http://video-uroki097.blogspot.com/</a> |



|      | парах, с разных зон.                                                                              |              |  |  |  |                                                                                       |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 122. | Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой. | 1            |  |  |  |                                                                                       |
| 123. | Учебная игра мини-волейбол.                                                                       | 1            |  |  |  |                                                                                       |
| 124. | Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.                             | 1            |  |  |  |                                                                                       |
| 125. | Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра.                                          | 1            |  |  |  |                                                                                       |
| 126. | Индивидуальные тактические действия.                                                              | 1            |  |  |  | <a href="http://video-uroki097.blogspot.com/">http://video-uroki097.blogspot.com/</a> |
| 127. | Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.                                | 1            |  |  |  |                                                                                       |
| 128. | Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.                      | 1            |  |  |  |                                                                                       |
| 129. | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.                                                 | 1            |  |  |  |                                                                                       |
| 130. | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.                                | 1            |  |  |  |                                                                                       |
| 131. | Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.                                            | 1            |  |  |  | <a href="http://video-uroki097.blogspot.com/">http://video-uroki097.blogspot.com/</a> |
| 132. | Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).                | 1            |  |  |  | <a href="http://video-uroki097.blogspot.com/">http://video-uroki097.blogspot.com/</a> |
| 133. | Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.                         | 1            |  |  |  |                                                                                       |
| 134. | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.                                                 | 1            |  |  |  | <a href="http://video-uroki097.blogspot.com/">http://video-uroki097.blogspot.com/</a> |
| 135. | Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Контрольные испытания.                                | 1            |  |  |  |                                                                                       |
| 136. | Учебная игра.                                                                                     | 1            |  |  |  |                                                                                       |
|      | <b>ИТОГО:</b>                                                                                     | <b>68 ч.</b> |  |  |  |                                                                                       |



