Приложение к ООП ООО,

утверждена приказом № 139 от 31.08.2023г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Волейбол»**

**8-9кл**

**г. Мончегорск**

**Планируемые результаты освоения курса**

Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, обще­физической подготовке проводятся в режиме учебно-трени­ровочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных заня­тий, также выделяют и отдельные занятия по судей­ству, где подробно разбирается содержание правил игры, игро­вые ситуации, жесты судей.

**Ожидаемые результаты**

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся **научаться:**

* выполнять технические приемы;
* играть в волейбол по основным правилам;
* контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* выявлять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
* использовать различные способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* изучать историю развития игры волейбол;
* использовать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
* применять правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
* применять правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* выполнять основные правила игры в волейбол, судейство.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы программы** | **1год** | **2 год** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 2 | 2 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 6 | 6 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 4 | 6 |
| 4. | Техническая подготовка | 12 | 13 |
| 5. | Тактическая подготовка | 7 | 5 |
| 6. | Интегральная подготовка | 1 | 1 |
| 7. | Психологическая подготовка | в течение занятий | |
| 8. | Соревнования. | в течение года | |
| 9. | Контрольно-переводные испытания | 1 | 1 |
| 10. | Воспитательная работа | в течение занятий | |
| 11. | Педагогический контроль | в течение занятий | |
| 12. | Итого: | 34 | 34 |

Содержание Программы

Материал Программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «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.

**1-й год обучения** (недельная нагрузка - 1 час)

**Теоретическая подготовка (2 часа)**

1.Физическая культура и спорт в России

2. История развития волейбола.

3.Основные правила игры волейбол.

4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.

**Общая физическая подготовка (6 часов)**

1.Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.

3.Акробатические упражнения

Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.

4.Легкоатлетические упражнения.

Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Метания мяча в цель ,на дальность, в движущуюся цель.

5.Подвижные игры.

6 Спортивные игры по упрощённым правилам.

**Специальная подготовка (4 часа)**

1.Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Бег, перемещения по сигналу из различных и.п.. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры.

2.Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

3.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

**Техническая подготовка (12 часов)**

Техника нападения.

Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару.

Техника защиты.

Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

**Тактическая подготовка (7 часов)**

Тактика нападения.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Тактика защиты.

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

**Интегральная подготовка (1)**

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

**Психологическая подготовка (в течение занятий)**

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

**Педагогический контроль:**

1) контроль за физическим развитием обучающегося;

2) контроль физической и технической подготовленностью.

Физическое развитие.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

Техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

Тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

**2-й год обучения** (недельная нагрузка - 1час)

**Теоретическая подготовка (2часа)**

1. Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия (1 ч.).

2. Гигиена тренировочного процесса, самоконтроль.

3. Основы техники и тактики игры в волейбол

4. Правила игры волейбол

**Общая физическая подготовка (6часов)**

1.Общеразвивающие упражнения и упражнения на развитие силы.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза. Стреч упражнения. Статические упражнения.

3.Акробатические упражнения .

Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону с места и с разбега. Упражнения на равновесие.

4.Легкоатлетические упражнения (10ч.)

Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Прыжковые упражнения различной сложности. Челночный бег 3х10м,6х10м,10х10м.

5.Подвижные игры.

6. Спортивные игры.

Баскетбол. Гандбол. Волейбол.

**Специальная подготовка (6 часов)**

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

2. Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой. Упражнения с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед. То же с отягощением.

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Броски набивного мяча и наблюдение за партнером в зависимости от действия партнера, изменение высоты подбрасывания; броски мяча во встречных колоннах.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Бросок гандбольного мяча через сетку на точность в зоны. Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, блокирования.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке. Имитация прямого нападающего удара. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания. Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх и касанием предмета. Передвижение вдоль сетки - лицом к ней приставными шагами.

**Техническая подготовка (13часов)**

Техника нападения. Перемещения и стойки. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками. Передача мяча. Передача мяча сверху, снизу в парах, через сетку. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки, со стенкой, в прыжке и на месте. Подача мяча.

Нижняя прямая подача на точность, по зонам. Верхняя прямая подача. Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности. Совершенствование изученных подач. Нападающий удар. Обучение нападающему удару. Основные фазы нападающего удара (разбег, толчок, удар, приземление). Имитация нападающего удара. Нападающий удар из зон 2,4. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены. Прямой нападающий удар. Техника защиты. Стойки и перемещения игрока при приеме снизу. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола. Выполнение приема мяча различными способами и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов.

**Тактическая подготовка (5часов)**

Тактика нападения.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача. Чередование нападающих ударов на силу и точность. Тактические комбинации. Тактика игры в нападении со второй передачи. Розыгрыш мяча. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме. Индивидуальное блокирование. Взаимодействие и перемещение игроков задней линии при атаке соперника. Варианты расположения игроков при приеме подачи.

**Интегральная подготовка (1 час)**

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

2. Упражнение на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

3. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

4. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Особая их роль при подготовке к соревнованиям.

**Психологическая подготовка (в течение занятий)**

Воспитание высоких моральных качеств, формирование у ребят чувство коллектива, разносторонних интересов. Воспитание волевых качеств. Адаптация к условиям соревнований. Настройка на игру, методы руководства командой в игре.

Включение в процесс предсоревновательной подготовки определенную систему психолого-педагогических воздействий. Изучение структуры взаимоотношений в команде. Изучение эффективности игрового взаимодействия методом контролируемого наблюдения. Стресс и борьба с ним.

Проведение совместных занятий с командами других школ, с командой девочек. Упражнения большой сложности в процессе физической, технико-тактической и интегральной подготовки. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

**Педагогический контроль**

1) контроль за физическим развитием обучающегося;

2) контроль физической и технической подготовленностью.

Для получения необходимой информации контрольные испытания включены в Программу:

**Физическое развитие**. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

**Физическая подготовка:** тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

**Техническая подготовка:** стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

**Тактическая подготовка:** действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

**Воспитательная работа**

В программе секции ведущее место занимают вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых, дисциплинированных активных и инициативных граждан. Реализация воспитательных задач осуществляется в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий, в процессе спортивных соревнований. Волевые качества воспитываются на преодолении трудностей. При совершенствовании техники, тактики игры, в процессе физической подготовки надо предусматривать развитее личностных качеств ребят. Важная воспитательная работа тренера - создание дружного, сплоченного коллектива, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

* необходимо знать, какие привычки помогают спортсмену проявить себя в тренировке и соревнованиях;
* ориентироваться на положительный образец;
* формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;
* необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания.

Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности.

**Календарно - тематическое планирование по волейболу 1 год обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел программы | Тема занятия | Кол-во  часов | Срок проведения |
| 1 | Теория  Техника нападения | Техника безо­пасности. Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | **1** |  |
| 2 | Контрольные упражнения  ОФП | Прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ на развитие гибкости.  Беговые задания. | **1** |  |
| 3 | ОФП  Техника нападения | Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. | **1** |  |
| 4 | Техника защиты ОФП | Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | **1** |  |
| 5 | Техника защиты  ОФП | Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафе­ты. Игра в мини-волейбол | **1** |  |
| 6 | ОФП  Техника защиты | Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **1** |  |
| 7 | ОФП  СФП | Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач | **1** |  |
| 8 | Техника защиты Контрольные упражнения | Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Тестирование по ОФП. | **1** |  |
| 9 | СФП  ОФП | Развитие скоростно-силовых качеств.  Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. | **1** |  |
| 10 | Техника нападения  ОФП | Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **1** |  |
| 11 | Техника нападения  СФП | Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | **1** |  |
| 12 | Техника нападения  ОФП | Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. При­ем мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **1** |  |
| 13 | ОФП  СФП | Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. | **1** |  |
| 14 | Техника нападения Техника защиты | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. При­ем мяча снизу двумя руками над собой. | **1** |  |
| 15 | ОФП  СФП | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с на­бивными мячами. Игра ручной мяч. | **1** |  |
| 16 | Техника нападения  СФП | Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача дву­мя руками сверху на месте | **1** |  |
| 17 | Техника нападения  ОФП | Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **1** |  |
| 18 | Техника нападения  Интегральная | Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Эстафе­ты. Игра в мини-волейбол. | **1** |  |
| 19 | ОФП  СФП | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Игра в мини-волейбол | **1** |  |
| 20 | Техника нападения Техника защиты | Стойка и перемещение иг­рока на блоке. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | **1** |  |
| 21 | Техника защиты ОФП | Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед вверх. Учебная игра | **1** |  |
| 22 | Теория  Техника  нападения | История развития волейбола., правила, судейство. Стойки и перемещение иг­рока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. | **1** |  |
| 23 | ОФП  СФП | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со ска­калками и резиновыми эс­пандерами. | **1** |  |
| 24 | Техника нападения Техника защиты | Стойки и перемещение иг­рока в зоне 2-3-4. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Действие игроков у сетки: одиночный блок – техника перемещений. Учебная игра | **1** |  |
| 25 | Техника нападения  ОФП | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах; выпрыгивание на блок. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Многоскоки, прыжки, чел­ночный бег, бег 30 м. Под­вижные игры | **1** |  |
| 26 | Техника защиты СФП | Прием мяча снизу двумя руками над собой и от сетки. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. | **1** |  |
| 27 | Техника защиты  ОФП | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | **1** |  |
| 28 | СФП  Интегральная | Сочетание приёмов защиты и нападения. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. | **1** |  |
| 29 | Теория  ОФП | Основные правила игры волейбол., судейская практика. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Игра ручной мяч. Эстафеты с элементами спортигр | **1** |  |
| 30 | Техника нападения  ОФП | Стойка и перемещение иг­рока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | **1** |  |
| 31 | Контрольные упражнения  ОФП | Тестирование технических приёмов. подача мяча, передачи в парах, над собой. Подвижные игры. | 1 |  |
| 32 | СФП  Техника нападения | Упражнения легкоатлетической направленности: прыжки и метания. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верх­няя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | **1** |  |
| 33 | Интегральная  ОФП | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях: приём-подача, нападающий удар-блокирование Развитие выносливости. Подвижные игры. | **1** |  |
| 34 | Контрольные упражнения  ОФП | Бег 1000м , прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **1** |  |

**Календарно - тематическое планирование по волейболу 2 год обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел программы | Тема занятия | Кол-во  часов | Срок проведения |
| 1 | Теория  Техника нападения | Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Техника безопасности на занятиях.  Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | **1** |  |
| 2 | Контрольные упражнения  ОФП | Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.  Прыжок в длину с места. Бег 30м. | **1** |  |
| 3 | ОФП  Техника нападения | Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыжковые упражнения.  Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | **1** |  |
| 4 | Техника защиты ОФП | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Передача дву­мя руками сверху на месте и после передачи вперед. При­ем мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.  ОРУ , силовые упражнения для мышц рук, плечевого пояса, прыжковые упражнения. | **1** |  |
| 5 | Техника защиты | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. | **1** |  |
| 6 | ОФП  Техника защиты | Развитие гибкости, статические упражнения.  Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке. Передача дву­мя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | **1** |  |
| 7 | ОФП  СФП | Развитие скоростно-силовых качеств.  Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. | **1** |  |
| 8 | Техника защиты Контрольные испытания | Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед вверх.  Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу на дальность. | **1** |  |
| 9 | СФП  ОФП | Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.  Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. | **1** |  |
| 10 | Техника нападения  ОФП | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Ира в мини волейбол. Круговая тренировка. | **1** |  |
| 11 | Техника нападения  СФП | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.  Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения. | **1** |  |
| 12 | Техника нападения | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. | **1** |  |
| 13 | ОФП  СФП | Комплекс ОРУ на развитие гибкости, стрейч упражнения.  Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. | **1** |  |
| 14 | Техника нападения Техника защиты | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.  Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. | **1** |  |
| 15 | ОФП  Техника нападения | Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Спортивная игра гандбол. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. | **1** |  |
| 16 | Техника нападения  СФП | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. | **1** |  |
| 17 | Техника нападения  ОФП | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол. | **1** |  |
| 18 | Техника нападения  Интегральная | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. | **1** |  |
| 19 | ОФП  СФП | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. | **1** |  |
| 20 | Техника нападения Техника защиты | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. | **1** |  |
| 21 | Техника защиты ОФП | Перемещение из зоны 4в зону 3и обратно с имитацией блокирования в каж­дой зоне.  Перемещение из зоны 2в зону 1и обратно с имитацией блокирования в каж­дой зоне. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. | **1** |  |
| 22 | Теория  Техника  нападения | Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Освоение терминологии принятой в волейболе. Правила игры. | **1** |  |
| 23 | ОФП  СФП | Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. | **1** |  |
| 24 | Техника нападения Техника защиты | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | **1** |  |
| 25 | Техника нападения  ОФП | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча. | **1** |  |
| 26 | Техника защиты СФП | Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | **1** |  |
| 27 | Техника защиты  ОФП | Прием подачи и первая передача в зону нападения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана | **1** |  |
| 28 | СФП  Интегральная | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения. Чередование технических приемов в различных сочетаниях. | **1** |  |
| 29 | Теория  ОФП | Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м.Гигиена и режим юного спортспена. | **1** |  |
| 30 | Техника нападения  ОФП | Встречная эстафета с мячом. ОРУ, упражнения с набивными мячами. Верхняя прямая подача. | **1** |  |
| 31 | Техника защиты | Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие общей выносливости. Подвижные игры. | **1** |  |
| 32 | Контрольные упражнения  ОФП  Техническая | Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП. | **1** |  |
| 33 | Интегральная  ОФП | Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. Развитие выносливости. Подвижные игры. | **1** |  |
| 34 | СФП  Техника нападения | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. | **1** |  |

**Ресурсное обеспечение**

**Материально-техническое.** Для проведения занятий в школе должен быть зал: мини­мальные размеры 24 х 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 шт.
2. Гимнастические стенки - 7 шт.
3. Гимнастические скамейки - 8 шт.
4. Гимнастические маты - 10 шт.
5. Скакалки — 20 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 15 шт.
7. Резиновые амортизаторы - 15 шт.
8. Мячи волейбольные - 20 шт.
9. Гантели (масса 1 - 1,5 кг) - 20 шт

**Список литературы**

1. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с анг./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. \_ М.: АСТ: Астрель, 2006;
2. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под.ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - М. Физкультура и спорт, 1991.
3. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум - М.: Просвещение, 1992
4. И.А. Гуревич 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию.
5. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011г;
6. Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004;

|  |
| --- |
| **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ** |
| |  |  | | --- | --- | | logo.png | **ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА. ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.** | |
| **ПОДПИСЬ** |
| |  |  | | --- | --- | |  |  | | **Общий статус подписи:** | Подпись верна | | **Сертификат:** | 3A49885B5773F53FD8D154BBCE4414CF | | **Владелец:** | Борисова Мария Владимировна, Борисова, Мария Владимировна, school14@edumonch.ru, 510705500010, 13402918934, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14", ВРИО ДИРЕКТОРА МБОУ ОШ №14, Мончегорск город, Мурманская область, RU | | **Издатель:** | Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc\_fk@roskazna.ru | | **Срок действия:** | Действителен с: 22.02.2023 11:17:00 UTC+03 Действителен до: 17.05.2024 11:17:00 UTC+03 | | **Дата и время создания ЭП:** | 21.10.2023 16:55:18 UTC+03 | |