

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 17 им. И.Л. Козыря пос.  
Шаумянского»

Принята на заседании  
ШМО  
от «30» 08 2024 года  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ШМО  
Ривчикова А.  
81 «30» 08 2024 года  
М.П.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Волейбол

(вид)

физкультурно-спортивной направленности

«ВОЛЕЙБОЛ»

(название программы)

Уровень программы: базовый

(ознакомительный, базовый, углубленный)

Возрастная категория: от 14 до 16 лет

Состав группы: 10-20 человек

(количество учащихся)

Срок реализации: 1 ГОД

ID-номер программы в Навигаторе: 11011

Автор-составитель:

Сушкова Марина Андреевна,  
учитель физической культуры  
высшей категории

п. Шаумянский

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа секции «Волейбол» разработана под редакцией Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Программа для учащихся 5-11 классов, рассчитана на 1 год.

### **Актуальность.**

*Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время.*

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

**Волейбол** - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся 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.).

Во внеурочной деятельности учащиеся общеобразовательной школы занимаются волейболом в школьной спортивной секции, участвуют во внутришкольных и внешкольных соревнованиях по волейболу.

**Основными задачами** учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции по волейболу являются:

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

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

- а) подготовительной (разминка);**
- б) основной;**
- в) заключительной.**

**Подготовительная часть** (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

- 1. Ходьба в колонне по одному:**

- обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
- на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
- в полуприседе; приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5-2 мин): лицом вперёд; при ставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

**В основной части занятия** решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

**В заключительной части** занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

#### Примерное распределение учебного материала по волейболу во внеурочной деятельности учащихся

| №<br>п/п             | Учебный материал   | классы |   |   |   |   |    |    |
|----------------------|--|--------|---|---|---|---|----|----|
|                      |  | 5      | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| <i>Перемещения</i>   |  |        |   |   |   |   |    |    |
| 1                    | Стойка игрока (исходные положения)   | Р      | З | С | + | + | +  | +  |
| 2                    | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд | Р      | З | С | + | + | +  | +  |
| 3                    | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)    | +      | + | + | + | + | +  | +  |
| <i>Передачи мяча</i> |  |        |   |   |   |   |    |    |
| 1                    | Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)       | Р      | З | З | С | С | С  | С  |
| 2                    | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)     |        |   |   | Р | Р | З  | С  |
| 3                    | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи      |        |   |   |   | Р | З  | С  |
| <i>Подачи мяча</i>   |  |        |   |   |   |   |    |    |
| 1                    | Нижняя прямая  | Р      | З | З | С | С |    |    |
| 2                    | Верхняя прямая   |        |   |   |   | Р | З  | С  |

*Атакующие удары*

|   |  |  |  |  |   |   |   |     |
|---|--|--|--|--|---|---|---|-----|
| 1 | Прямой нападающий удар (по ходу)           |  |  |  | Р | Р | З | С   |
| 2 | Нападающий удар с переводом вправо (влево) |  |  |  |   |   | Р | З,С |

*Приём мяча*

|   |                                |   |   |   |   |   |   |   |
|---|--------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Приём мяча снизу двумя руками  | Р | З | З | С | С | С | С |
| 2 | Приём мяча сверху двумя руками | Р | З | З | С | С | С | С |
| 3 | Приём мяча. Отражённого сеткой |   |   |   |   | Р | З | С |

*Блокирование атакующих ударов*

|   |   |  |  |  |   |   |     |   |
|---|---|--|--|--|---|---|-----|---|
| 1 | Одиночное блокирование                  |  |  |  | Р | З | С   | С |
| 2 | Групповое блокирование (вдвоём, втроём) |  |  |  |   |   | Р,З | С |
| 3 | Страховка при блокировании              |  |  |  | Р | З | З   | С |

*Тактика игры*

|   |  |   |   |   |   |   |     |   |
|---|--|---|---|---|---|---|-----|---|
| 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите | Р | Р | З | З | З | С   | С |
| 2 | Групповые тактические действия в нападении и защите      | Р | З | С | Р | З | З   | С |
| 3 | Командные и тактические действия в нападении и защите    |   |   |   |   |   | Р,З | С |
| 4 | Двусторонняя учебная игра                                | + | + | + | + | + | +   | + |

*Подвижные игры и эстафеты*

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Игры, развивающие физические способности  | + | + | + | + | + | + | + |

*Физическая подготовка*

|   |  |   |   |   |   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Развитие скоростных, скоростно-силовых. Координационных способностей, выносливости. Гибкости | + | + | + | + | + | + | + |
|---|--|---|---|---|---|---|---|---|

*Судейская практика*

|   |                           |  |  |  |  |  |   |   |
|---|---------------------------|--|--|--|--|--|---|---|
| 1 | Судейство игры в волейбол |  |  |  |  |  | + | + |
|---|---------------------------|--|--|--|--|--|---|---|

**Условные обозначения:** Р - разучивание двигательного действия; З - закрепление двигательного действия; С - совершенствование двигательного действия; (+) - указывает на использование данного материала в уроке.

Занятия в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения проводятся с сентября по май во внеучебное время 2 раза в неделю по 1 ч на пришкольной спортивной площадке и в спортивном зале. По направленности они подразделяются на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

**Однонаправленные занятия** посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

**Комбинированные занятия** включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

**Целостно-игровые занятия** построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

**Контрольные занятия** в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Примерные контрольные упражнения по технической подготовке:

- точность второй передачи (из зоны 3 в зону 4; из зоны 2 в зону 4);
- точность передачи мяча через сетку в прыжке;
- точность подач в зоны или гимнастические обручи;
- точность нападающих ударов со второй передачи из зон 4 и 2 в зоны 5, 6, 1 (квадраты 3х3 м от лицевой линии внутрь площадки);
- точность первой передачи (приём подачи);
- блокирование.

Примерные контрольные упражнения по физической подготовке:

- бег 15-30 м с высокого старта и «с хода» (стартовая скорость). Разница времени бега между двумя измеренными показателями является критерием быстроты стартового разгона;
- челночный бег 5х6 м;
- челночный бег по разметке волейбольной площадки: 9-3-6-3-9 м;
- бег с изменением направления - к шести точкам на боковых линиях волейбольной площадки
- прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами с взмахом руками и касанием вертикальной разметки с

точностью до 1 см на баскетбольном щите или на стене спортивного зала

- прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с взмахом руками и касанием вертикальной планки с разметкой после прыгивания с возвышения
- выпрыгивание вверх толчком двумя ногами с места и определение высоты прыжка посредством лентопротяжного устройства конструкции В.М. Абалакова
- броски набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками с места на дальность
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке с места на дальность.

**Оснащённость учебно-тренировочного процесса** (учебный инвентарь и оборудование). Мячи волейбольные, насос с иглой для надувания мячей, сетка для переноса и хранения мячей, сетка волейбольная, стойки волейбольные, свисток судейский, секундомер, табло перекидное, набивные мячи весом 1-2 кг, мишени (ДЛЯ выработки точной подачи и нападающего удара),

скамейки гимнастические и разновысокие тумбы (для развития прыгучести и прыжковой выносливости), скакалки гимнастические.

В результате изучения раздела «Волейбол» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны знать:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

**План - график  
прохождения учебного материала по волейболу**

| № п/п   | Содержание материала   | Номер и дата занятия |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|--|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   |  | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| <b>Теория:</b>  |  |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1.  | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.  | X                    | X | X | X | X | X | X |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 2.  | Техника безопасности на занятиях секции волейбола  | X                    | X | X | X | X | X | X | X | X | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
| <b>Практика</b>   |  |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 2.  | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.  | X                    | X | X | X | X | X | X | X | X | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
| <b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b> |  |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 3.  | <i>Перемещения и стойки:</i> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами  | X                    | X | X | X | X | X | X | X | X | X  |    |    |    |    |    |    |    |
| 4.  | <i>Передача мяча сверху двумя руками:</i><br>а) из глубины площадки для нападающего удара;   |                      |   |   | X |   |   | X |   |   | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |
|   | б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;   |                      |   |   |   | X |   |   | X |   |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |
|   | в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).   |                      |   |   |   |   | X |   |   | X |    |    | X  |    |    | X  |    |    |
| 5.  | <i>Подача мяча:</i> - верхняя прямая   |                      |   | X | X | X | X | X | X | X | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
| 6.  | <i>Нападающие удары.</i> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.   |                      |   |   |   | X | X | X | X | X | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
| 7.  | <i>Приём мяча:</i><br>а) снизу двумя руками;   |                      |   | X | X | X | X | X | X | X | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
|   | б) нижняя передача на точность;  |                      |   |   |   | X |   |   | X |   |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |
|   | в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;  |                      |   |   | X |   |   | X |   |   | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |
|   | г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.   |                      |   | X |   |   | X |   |   | X |    |    | X  |    |    | X  |    |    |
| 8.  | <i>Блокирование.</i> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.   |                      |   |   |   | X | X | X | X | X | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
| <b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b> |  |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 9.  | <i>Индивидуальные действия.</i><br>а) выбор места при приёме нижней и верхней подач  |                      |   | X | X | X | X | X | X | X | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
|   | б) определение времени для отталкивания при блокировании   |                      |   |   |   | X | X | X | X | X | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
|   | в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)  |                      |   |   |   | X |   |   | X |   |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |
| 10.   | <i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.   |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 11.   | <i>Командные действия.</i> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 12.   | <i>Контрольные испытания</i>   |                      |   |   |   |   |   |   |   |   | X  | X  |    |    |    |    |    |    |

|     |   |   |  |   |  |   |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|--|---|--|---|--|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13. | <i>Подвижные, учебные и контрольные игры.</i> | X |  | X |  | X |  | X |  | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 14. | <i>Практика судейства</i>                     |   |  |   |  |   |  |   |  |   | X | X | X | X | X | X | X |

**План - график  
прохождения учебного материала по волейболу**

| № п/п   | Содержание материала   | Номер и дата занятия |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|--|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   |  | 18                   | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 |
| <b>Теория:</b>  |  |                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1.  | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.  | X                    | X  | X  | X  | X  | X  | X  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 2.  | Техника безопасности на занятиях секции волейбола  | X                    | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
| <b>Практика</b>   |  |                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 2.  | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.  | X                    | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
| <b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b> |  |                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 3.  | <i>Перемещения и стойки:</i> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами  | X                    | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |    |    |    |    |    |    |
| 4.  | <i>Передача мяча сверху двумя руками:</i><br>а) из глубины площадки для нападающего удара;<br>б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;<br>в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). |                      |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |
| 5.  | <i>Подача мяча:</i> - верхняя прямая   |                      |    | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
| 6.  | <i>Нападающие удары.</i> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.   |                      |    |    |    | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
| 7.  | <i>Приём мяча:</i><br>а) снизу двумя руками;   |                      |    | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
|   | б) нижняя передача на точность;  |                      |    |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    | X  |
|   | в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;  |                      |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |
|   | г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.   |                      |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |
| 8.  | <i>Блокирование.</i> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.   |                      |    |    |    | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
| <b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b> |  |                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 9.  | <i>Индивидуальные действия.</i><br>а) выбор места при приёме нижней и верхней подач  |                      |    | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
|   | б) определение времени для отталкивания при блокировании   |                      |    |    |    | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
|   | в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)  |                      |    |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    | X  |
| 10.   | <i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.   |                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |



|     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11. | <b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. |   |  |   |  |   |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 12. | <b>Контрольные испытания</b>   |   |  |   |  |   |  |   |  | X | X |   |   |   |   |   |   |   |
| 13. | <b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>  | X |  | X |  | X |  | X |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 14. | <b>Практика судейства</b>  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |   | X | X | X | X | X | X | X |

**План - график  
прохождения учебного материала по волейболу**

| № п/п   | Содержание материала   | Номер и дата занятия |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|--|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   |  | 35                   | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 |
| <b>Теория:</b>  |  |                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1.  | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.                  | X                    | X  | X  | X  | X  | X  | X  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 2.  | Техника безопасности на занятиях секции волейбола  | X                    | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
| <b>Практика</b>   |  |                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 2.  | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.                  | X                    | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
| <b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b> |  |                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 3.  | <b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами                | X                    | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |    |    |    |    |    |    |    |
| 4.  | <b>Передача мяча сверху двумя руками:</b><br>а) из глубины площадки для нападающего удара;                 |                      |    |    | X  |    |    |    | X  |    |    | X  |    | X  |    | X  |    |    |
|   | б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;                                       |                      |    |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    | X  |    | X  |    | X  |
|   | в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).   |                      |    |    |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |    |
| 5.  | <b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая   |                      |    | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
| 6.  | <b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.                         |                      |    |    |    | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
| 7.  | <b>Приём мяча:</b><br>а) снизу двумя руками;   |                      |    | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
|   | б) нижняя передача на точность;  |                      |    |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    | X  |    |    | X  |    |
|   | в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;                  |                      |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |
|   | г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. |                      |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |    |
| 8.  | <b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.               |                      |    |    |    | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
| <b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b> |  |                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 9.  | <b>Индивидуальные действия.</b><br>а) выбор места при приёме нижней и верхней подач                        |                      |    | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
|   | б) определение времени для оттачивания при блокировании  |                      |    |    |    | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
|   | в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)                                    |                      |    |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |

|     |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10. | <i>Групповые действие.</i> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.   |   |  |   |  |   |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 11. | <i>Командные действия.</i> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. |   |  |   |  |   |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 12. | <i>Контрольные испытания</i>   |   |  |   |  |   |  |   |  | X | X |   |   |   |   |   |   |   |
| 13. | <i>Подвижные, учебные и контрольные игры.</i>  | X |  | X |  | X |  | X |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 14. | <i>Практика судейства</i>  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |   | X | X | X | X | X | X | X |

**План - график  
прохождения учебного материала по волейболу**

| № п/п   | Содержание материала   | Номер и дата занятия |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|--|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   |  | 52                   | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 |
| <b>Теория:</b>  |  |                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1.  | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.                  | X                    | X  | X  | X  | X  | X  | X  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 2.  | Техника безопасности на занятиях секции волейбола  | X                    | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
| <b>Практика</b>   |  |                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 2.  | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.                  | X                    | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
| <b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b> |  |                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 3.  | <i>Перемещения и стойки:</i> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами                | X                    | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |    |    |    |    |    |    |    |
| 4.  | <i>Передача мяча сверху двумя руками:</i><br>а) из глубины площадки для нападающего удара;                 |                      |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |
|   | б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;                                       |                      |    |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |
|   | в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).   |                      |    |    |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |    |
| 5.  | <i>Подача мяча:</i> - верхняя прямая   |                      |    | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
| 6.  | <i>Нападающие удары.</i> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.                         |                      |    |    |    | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
| 7.  | <i>Приём мяча:</i><br>а) снизу двумя руками;   |                      |    | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
|   | б) нижняя передача на точность;  |                      |    |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |
|   | в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;                  |                      |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |
|   | г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. |                      |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |    | X  |    |    |
| 8.  | <i>Блокирование.</i> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.               |                      |    |    |    | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
| <b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b> |  |                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 9.  | <i>Индивидуальные действия.</i><br>а) выбор места при приёме нижней и верхней подач                        |                      |    | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |

|     |  |   |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|--|---|--|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|     | б) определение времени для отталкивания при блокировании   |   |  |   |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
|     | в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)  |   |  |   |  | X |   |   | X |   |   | X |   |   | X |   |   | X |
| 10. | <b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.   |   |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 11. | <b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. |   |  |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 12. | <b>Контрольные испытания</b>   |   |  |   |  |   |   |   |   | X | X |   |   |   |   |   |   |   |
| 13. | <b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>  | X |  | X |  | X |   | X |   | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 14. | <b>Практика судейства</b>  |   |  |   |  |   |   |   |   |   |   | X | X | X | X | X | X | X |