


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1

«Согласовано»  
Руководитель МС  
 / Семёнова Н.Г. /  
Пр. № 1 от 28.02.2023г



«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ №1  
с. Александров - Гай  
Саратовской области  
 Сергалиева А.С./  
Пр. № 223 от 28.02.2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Подготовка спортсмена волейболиста»

Срок реализации 1 год  
(программа рассчитана на детей 13-17 лет)

Разработана:  
учителем физической культуры  
Агафоновым А.П

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
Пр. № 1 от 28.02.2023г.

с.Александров - Гай  
2023г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1

### Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Подготовка спортсмена волейболиста» разработана на основании примерной учебной программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 5–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2019 г.) в соответствии с требованиями ФГОС и ГОС и рассчитана на 1 год обучения.

Программа рассчитана на обучающихся 13-17 лет.

Программа составлена на 210 учебных часа в год, количество занятий – 3 раза в неделю по 2 учебных часа (6 часа в неделю). Количество занимающихся 15-20 человек.

В процессе изучения у обучающиеся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают, развивают волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в МБОУ СОШ№1. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Цель занятий – приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды по волейболу.

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

Основными задачами программы являются:

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

Тренировочные занятия строятся по общему принципу. Каждое начинается с разминки. После неё чередуются упражнения на развитие основных двигательных качеств и освоение простейших приёмов техники волейбола. Каждая тренировка завершается игрой с элементами волейбола.

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 обучающиеся должны знать правила игры, принимать участие в соревнованиях, для продолжения обучения необходимо удовлетворительно сдать КПИ после первого полугодия и в конце обучения.

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

### Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

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

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

метод упражнений;

игровой;

соревновательный;

круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающегося образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Личностные и метапредметные результаты освоения программы:

Личностные результаты освоения программы

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

9) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

#### 10. Метапредметные результаты

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической

контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

#### Материально-техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий в образовательном учреждении должен быть зал: минимальные размеры 24\*12м.

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

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные-
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-10шт.
5. гимнастические маты-3шт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 2 шт.
9. рулетка- 1шт.

#### Учебно-тематический план (210 часов).

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	4
2	Специальная подготовка техническая	120
3	Специальная подготовка тактическая	60
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	26

Тематическое планирование занятий по волейболу

№	Тема занятий	Кол-во часов	Формы организации внеурочной деятельности.	Виды деятельности
1	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие волейбола в мире. Ведущие волейболисты РФ	2	Групповая	Уметь использовать различные информационные источники, в том числе интернет для поиска необходимых материалов по изучаемой теме. Развитие интереса к спортивной жизни в России и других странах мира.
2	ОФП	2	Групповая	Выполнять (в сотрудничестве с тренером) упражнения для развития координационных способностей
3	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	2	Групповая	Уметь выполнять передвижения по игровой площадке при нападении
4	Техника передвижения при нападении	2	Групповая	Уметь выполнять передвижения по игровой площадке при нападении
5	Тактика нападения	2	Групповая	Уметь владеть мячом при нападении.
6	Индивидуальные действия без мяча. Двойной шаг вперед, назад, скачок.	2	Групповая	Уметь оценивать ситуацию на игровой площадке, находить свободное место для получения передачи и начала атаки.
7	Контрольные испытания	2	Групповая	Уметь выполнять нормативные требования.
8	Учебная игра волейбол 3*3; 4*4.	2	Групповая	Уметь применять изученные приемы в игре.
9	ОФП	2	Групповая	Уметь выполнять упражнения для развития координационных способностей
10	Техника передвижения приставными шагами	2	Групповая	Уметь передвигаться по игровой площадке, делать передачи мячом, сочетать приемы передвижений и остановок игрока
11	Индивидуальные действия при нападении с мячом. Передача мяча сверху двумя руками над собой.	2	Групповая	Уметь оценивать ситуацию на игровой площадке, находить правильные решения для нападения

12	Индивидуальные действия при нападении.	2	Групповая	Уметь оценивать ситуацию на игровой площадке, находить правильные решения для нападения
13	Учебная игра Волейбол.	2	Групповая	Уметь применять изученные приемы в игре
14	Единая спортивная квалификация. ОФП	2	Групповая	Выполнять (в сотрудничестве с педагогом) упражнения для развития координационных способностей
15	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2	Групповая	Уметь выполнять отбивание мяча через сетку. Уметь выполнять передачи мяча с учетом расстояния
16	Специальная физическая подготовка	2	Групповая	Уметь выполнять специальные физические упражнения на скорость, реакцию, боковое зрение, прыгучесть, точность и др.
17-18	Выбор способа приёма в зависимости от направления силы полета мяча	4	Групповая	Уметь принимать мяч, выбирать способ ловли мяча в зависимости от ситуации на игровой площадке
19	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи »	2	Групповая	Уметь владеть мячом, выполнять передачу и прием мяча.
20	Учебная игра	2	Групповая	Уметь применять изученные приемы в игре
21	Личная и общественная гигиена. ОФП	2	Групповая	Выполнять (в сотрудничестве с учителем) упражнения для развития координационных способностей. Умение воспринимать физическую культуру и анализировать положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развития человека
22-23	Передача мяча двумя руками. Выбор места для выполнения второй передачи.	4	Групповая	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре. Совершенствование способов передачи мяча в зависимости от расстояния
24	СФП	2	Групповая	Уметь выполнять специальные физические упражнения на скорость, реакцию, боковое зрение, прыгучесть, точность и др.
25-26	Взаимодействие игрока зоны 2 с	4	Групповая	Уметь выполнять тактические действия во взаимодействии с

	игроком зоны 3.			игроками
27	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2	Групповая	Уметь выполнять упражнения, необходимые для развития физических качеств волейболиста.
28-29	Учебная игра волейбол	4	Групповая	Уметь применять изученные приемы в игре. Вступать в учебное сотрудничество в команде.
30	Закаливание организма спортсмена. ОФП	2	Групповая	Выполнять упражнения для развития координационных способностей. Контролировать и оценивать правильность закаливание организма спортсмена
31-32	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	4	Групповая	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре. Передача мяча в движении двумя руками от себя со сменой места.
33	СФП	2	Групповая	Уметь выполнять специальные физические упражнения на скорость, реакцию, боковое зрение, прыгучесть, точность и др.
34-35	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием полученных групповых взаимодействий	4	Групповая	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре Совершенствование перемещений и остановок с целью анализа ситуации на игровой площадке.
36-37	Применение изученных способов приёма, передачи, в зависимости от ситуации на площадке	4	Групповая	Уметь выполнять изученные приемы игры в волейбол.
38	Чередование изученных тактических приемов и их способов в различных сочетаниях	2	Групповая	Уметь выполнять изученные приемы игры в баскетбол
39	Контрольные испытания	2	Групповая	Уметь выполнять нормативные требования. Проверка физической подготовленности обучающихся.
40-41	Учебная игра Волейбол	4	Групповая	Уметь применять изученные приемы в игре. Совершенствование изученных приемов нападения и защиты
42	Систематический врачебный контроль за	2	Групповая	Уметь координировать свои физические способности,



	юными спортсменами ОФП			измерять пульс, оказывать первую помощь. Выполнять упражнения общей физической подготовки.
43-45	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками	6	Групповая	Уметь выполнять приемы нижней подачи мяча. Совершенствование приемов мяча, в соответствии с игровой ситуации.
46	СФП	2	Групповая	Уметь выполнять специальные физические упражнения на скорость, реакцию, боковое зрение, прыгучесть, точность и др.
47-49	Применение изученных способов передачи, приёма, подачи зависимости от ситуации на площадке	6	Групповая	Уметь выполнять изученные приемы игры в волейбол
50-53	Командные действия в нападении игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	6	Групповая	Уметь владеть мячом, выполнять передачу и прием мяча. Воспитание чувства ответственности за команду.
54-55	Многократное выполнение технических приемов	4	Групповая	Уметь выполнять изученные приемы игры в волейбол Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, а игрок зоны 3 оттянут от сетки.
56	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	2	Групповая	Уметь координировать свои физические способности, измерять пульс, оказывать первую помощь. Выполнять упражнения общей физической подготовки.
57-58	Падения и перекаты после падения.	4	Групповая	Развитие координационных способностей.
59	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	2	Групповая	Уметь владеть ударом ладонью по мячу, выполнять правильный подскок с изменением высоты полёта мяча.
60	ОФП	2	Групповая	ОФП. Игра «Кузнечики» Развитие координационных способностей.
61-62	Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	4	Групповая	Уметь владеть мячом, выполнять передачу мяча в зависимости от скорости передвижения.

63-65	Выбор места по отношению к нападающему при атаке из первой зоны	6	Групповая	Уметь оценивать ситуацию на игровой площадке, находить правильные решения для защиты и нападения. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.
66-67	Учебная игра волейбол	4	Групповая	Уметь применять изученные приемы в игре. Разбор игровых ситуаций, исправление типичных ошибок.
68-69	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. Чередование способов подачи.	4	Групповая	Уметь находить правильные решения для нападающего удара. Повороты с мячом.
70	СФП	2	Групповая	Уметь выполнять специальные физические упражнения на скорость, реакцию, боковое зрение, прыгучесть, точность и др.
71	Травматизм, заболеваемость в процессе занятия спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях	2	Групповая	Уметь оказывать необходимую помощь при травмах и несчастных случаях.
72	ОФП	2	Групповая	Уметь выполнять упражнения общей физической подготовки. ОФП. Игра «Борьба за мяч».
73-74	Выбор способа приёма подачи: сверху от нижней подачи.	4	Групповая	Уметь выполнять способы приёма. Совершенствование способа приёма подачи.
75-76	Выбор способа передачи мяча в зависимости от расстояния.	4	Групповая	Уметь выполнять передачи мяча с учетом расстояния.
77-79	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов	6	Групповая	Уметь выполнять изученные приемы игры. Совершенствование приемов передачи мяча в соответствии с игровой ситуацией
80	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП	2	Групповая	ОФП. П/и «Бросай - поймай» Развитие координационных способностей.
81-84	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки	8	Групповая	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре, включая передачи мяча.

85-86	Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, а игрок зоны 3 оттянут от сетки. Учебная игра	4	Групповая	Уметь выполнять правильное расположение игроков
87-89	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2). СФП	6	Групповая	Уметь выполнять изученные приемы в защите. Уметь выполнять специальные физические упражнения на скорость, реакцию, боковое зрение, прыгучесть, точность и др.
90	Средства спортивной тренировки. Поддачи, передачи мяча с изменением направления	2	Групповая	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре, включая передачи мяча. Методика проведения спортивной тренировки волейболиста
91-92	Определение времени для отгаликивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой. Приём мяча снизу одной рукой	4	Групповая	Уметь выполнять изученные приемы игры в волейбол.
93	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	Групповая	Уметь выполнять изученные приемы игры в волейбол. Выбор места и способа перемещения при приёме мяча от нападающего удара.
94	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов Проведение контрольно-измерительных испытаний.	2	Групповая	Уметь выполнять изученные приемы игры в волейбол. Выявление уровня достигнутых за полугодие результатов. Совершенствование приемов ловли, передачи, ведения, бросков мяча в соответствии с игровой ситуацией.
95	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	2	Групповая	Уметь действовать как в защите, так и в нападении.
96	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч. Выбор места при страховке блокирующих	2	Групповая	Уметь выполнять упражнения общей физической подготовки. отработка взаимодействия игроков на блоке.

	нападающих.			
97-98	Имитация второй передачи и обманный удар (передача через сетку на незащищенное место).	4	Групповая	Уметь выполнять имитацию с разных позиций в зависимости от ситуации.
99	Зонное блокирование.	2	Групповая	Уметь выполнять изученные приемы игры в волейбол.
100	Нападающий удар с переводом вправо из зоны 4 споротам туловища вправо.	2	Групповая	Уметь выполнять изученные приемы и нападения. Совершенствование изученных приемов нападения и защиты.
101-102	Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии	4	Групповая	Уметь выполнять изученные приемы и нападения. Совершенствование изученных приемов нападения и защиты.
103	Размеры площадки. Основные ошибки. Учебная игра	2	Групповая	Знать размеры площадок. Совершенствование теоретических знаний.
104	Контрольные испытания. Учебная игра волейбол.	2	Групповая	Уметь выполнять нормативные требования Уметь применять изученные приемы в игре. Проверка физической подготовленности обучающихся.
105	Учебная игра Волейбол. Подведение итогов за год.	2	Групповая	Уметь применять изученные приемы в игре. Разбор игровых ситуаций, исправление типичных ошибок.

## Содержание программы

Тематика занятий: Теория (4 часа ). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (120 часа).

Овладение техникой передвижения и стойки. Стойка игрока(исходные положения).

Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача

двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой ( овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

### Тактическая подготовка (60 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования (26 часов)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними образовательными организациями. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений обучающихся и критерии оценки. Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год(декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

#### Контрольные испытания.

общефизическая подготовка.

Бег 30 м бх5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подачи.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

#### Тактическая подготовка.

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

## Литература

- 1 - Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2019г.
- 2 - Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2018г.
- 3 – О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2018г.
- 4 – В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2020г.