

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ХАНТЫ - МАНСЙСКА**

МБОУ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»

РАССМОТРЕНО
на методическом совете
протокол № 1 от 29.08.2024

СОГЛАСОВАНО
на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 29.08.2024



УТВЕРЖДЕНО
директором МБОУ СОШ № 2
В.В. Карика
приказ № 208-ОД от 29.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Волейбол»

для обучающихся 6–11-х классов

г. Ханты-Мансийск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» составлена в соответствии с ФГОС ООО, СОО, основной образовательной программы МБОУ СОШ № 2, программы воспитания МБОУ СОШ № 2.

Программа курса внеурочной деятельности имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы основной и средней школы (6-11 кл.).

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

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

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;

популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;

формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;

обучение технике и тактике игры в волейбол;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

воспитание моральных и волевых качеств.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» составлена на основе рабочей программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» для обучающихся 6-11 классов, в соответствии с авторской программой внеурочной деятельности «Волейбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.

Программа рассчитана на 1 года обучения по 1 часу в неделю в 6-11-х классах – 34 часа в год в каждом классе.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного

расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. не более 45 минут. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

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.

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России
2. История развития волейбола
3. Основные правила игры волейбол
4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль
5. Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия
6. Гигиена тренировочного процесса, самоконтроль.
7. Основы техники и тактики игры в волейбол
8. Правила игры волейбол

Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.
2. 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.

2. 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.

3. Подвижные игры.

4. Спортивные игры по упрощённым правилам и по основным правилам.

Специальная подготовка

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

3. многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений,

со скакалкой.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении
5. приёма, передач, подач мяча.
6. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.
7. Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и
8. 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.

9. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении

10. 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.

11. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении

12. 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.

13. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении

14. нападающих ударов, блокирования.

15. 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

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

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. Индивидуальное блокирование. Взаимодействие и перемещение игроков задней линии при атаке соперника. Варианты расположения игроков при приеме подачи.

Интегральная подготовка

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

Психологическая подготовка.

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.

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 обучающихся;
- 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.

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 развитие 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.

6-7 класс

Совершенствование стоек игрока. Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, спиной вперёд. Игры, развивающие физические способности. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Закрепление передачи сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении). Закрепление верхней передачи мяча у стены. Эстафеты с различными способами перемещений. Совершенствование передачи мяча снизу двумя руками над собой.

Закрепление передачи мяча снизу двумя руками в парах. Закрепление верхней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Закрепление прямого нападающего удара. Совершенствование приёма мяч

снизу двумя руками. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Совершенствование приёма мяча сверху двумя руками. Игры, развивающие физические способности. Закрепление одиночного блокирования. Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём). Закрепление страховки при блокировании. Закрепление индивидуальных тактических действий в нападении, защите. Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча сверху через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приёмов.

8-9 класс

Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игры, развивающие физические способности. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах. Совершенствование верхней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра. Развитие физических качеств. Закрепление прямого нападающего удара. Приём мяча снизу двумя руками. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Приём мяча сверху двумя руками. Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой. Игры, развивающие физические способности. Совершенствование одиночного блокирования. Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём). Совершенствование страховки при блокировании. Закрепление индивидуальных тактических действий в нападении, защите. Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите. Разучивание командных тактических действий в нападении, защите. Судейство учебной игры волейбол. Двусторонняя учебная игра. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в нападении и защите. Игровая деятельность по правилам с

использованием ранее изученных технических приёмов. Стойки игрока.

10–11 класс

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игры, развивающие физические способности. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах. Совершенствование верхней прямой подачи. Разучивание подачи в прыжке. Развитие физических качеств. Закрепление прямого нападающего удара. Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево). Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Приём мяча сверху, снизу двумя руками. Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой. Игры, развивающие физические способности. Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).

Совершенствование страховки при блокировании. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении, защите. Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите. Закрепление командных тактических действий в нападении, защите. Судейство учебной игры волейбол. Двусторонняя учебная игра. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные стороны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

воспитание морально-этических и волевых качеств;

дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;

организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе;

умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

знать об особенностях зарождения, истории волейбола;

знать о физических качествах и правилах их тестирования;

выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

владеть тактико-техническими приемами волейбола;

знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;

владеть основами судейства игры в волейбол

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по направлению «Волейбол» учащиеся должны:

знать

значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании

функциональных возможностей организма занимающихся;
 правила безопасного поведения во время занятий по волейболу;
 название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
 наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
 упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
 контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания 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 по волейболу;
 выполнять технические приемы и тактические действия;
 контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по волейболу;
 играть в волейбол с соблюдением основных правил;
 демонстрировать жесты волейбольного судьи;
 проводить судейство по волейболу.
Эффект: участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня, судейство школьных соревнований.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6-7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Основы знаний		
1.1	История развития волейбола.	1
1.3	Правила соревнований.	1
Итого по разделу		3
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка		
2.1	Общая физическая подготовка	в процессе занятий
2.2	Специальная подготовка	в процессе занятий
Раздел 3. Техника и тактика игры		
3.1	Техническая подготовка:	13
3.1.1	техника нападения	7
3.1.2	техника защиты	6
3.2	Тактическая подготовка:	13
3.2.1	тактика нападения	7
3.2.2	тактика защиты	6
3.3	Интегральная подготовка	5
3.4	Психологическая подготовка.	в процессе занятий
3.5	Контроль.	в процессе занятий

3.6	Воспитательная работа.	в процессе занятий
Итого по разделу		31
Общее количество часов по программе		34

8-9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Основы знаний		
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1
1.2	Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.	1
Итого по разделу		2
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка		
2.1	Общая физическая подготовка	в процессе занятий
2.2	Специальная подготовка	в процессе занятий
Раздел 3. Техника и тактика игры.		
3.1	Техническая подготовка:	14
3.1 .1	техника нападения	7
3.1 .2	техника защиты	7
3.2	Тактическая подготовка:	14
3.2 .1	тактика нападения	7
3.2 .2	тактика защиты	7
3.3	Интегральная подготовка	4
3.4	Психологическая подготовка.	в процессе занятий
3.5	Контроль.	в процессе занятий
3.6	Воспитательная работа.	в процессе занятий
Итого по разделу		32
Общее количество часов по программе		34

10-11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Основы знаний		
1.1	Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные	1
1.2	Гигиена тренировочного процесса, самоконтроль.	1
1.3	Правила игры волейбол.	1
Итого по разделу		3
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка		
2.1	Общая физическая подготовка	в процессе занятий
2.2	Специальная подготовка	в процессе занятий
Раздел 3. Техника и тактика игры		
3.1	Техническая подготовка:	7
3.1.1	техника нападения	4
3.1.2	техника защиты	3

3.2	Тактическая подготовка:	8
3.2.1	тактика нападения	4
3.2.2	тактика защиты	4
3.3	Интегральная подготовка	5
3.4	Психологическая подготовка.	5
3.5	Контроль.	1
3.6	Воспитательная работа.	2
Итого по разделу		31
Общее количество часов по программе		34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6-7 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Дата проведения
1	История развития волейбола.	1	
2	Основы техники и тактики игры в волейбол.	1	
3	Правила соревнований.	1	
4	Закрепление стойки игрока (исходные положения).	1	
5	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
6	Перемещение в стойке приставными шагами: лицом вперёд.	1	
7	Учебная игра.	1	
8	Сочетания способов перемещений (бег, остановки).	1	
9	Сочетания способов перемещений (повороты).	1	
10	Сочетания способов перемещений (прыжки вверх).	1	
11	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	
12	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	
13	Закрепление передачи мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	
14	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1	
15	Игры, развивающие физические способности. Мини волейбол.	1	
16	Игры, развивающие физические способности. Пионербол.	1	
17	Закрепление передачи мяча снизу двумя руками над собой.	1	
18	Закрепление передачи мяча снизу двумя руками в парах.	1	
19	Нижняя прямая подача.	1	
20	Закрепление нижней прямой подачи.	1	

21	Двусторонняя учебная игра.	1	
22	Разучивание верхней прямой подачи.	1	
23	Закрепление верхней прямой подачи.	1	
24	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.	1	
25	Развитие координационных способностей.	1	
26	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости.	1	
27	Приём мяча снизу двумя руками.	1	
28	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	1	
29	Приём мяча сверху двумя руками.	1	
30	Закрепление приёма мяча сверху двумя руками.	1	
31	Разучивание одиночного блокирования.	1	
32	Закрепление страховки при блокировании.	1	
33	Разучивание индивидуальных тактических действий.	1	
34	Двусторонняя учебная игра.	1	

8-9 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Дата проведения
1	Физическая культура и спорт в России.	1	
2	Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.	1	
3	Стойки игрока.	1	
4	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
5	Игры, развивающие физические способности.	1	
6	Сочетания способов перемещений (бег, остановки).	1	
7	Сочетания способов перемещений (повороты, прыжки вверх).	1	
8	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1	
9	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1	
10	Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1	
11	Совершенствование передачи снизу двумя руками над	1	
12	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1	
13	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	

14	Двусторонняя учебная игра.	1	
15	Развитие физических качеств.	1	
16	Закрепление прямого нападающего удара.	1	
17	Прием мяча снизу двумя руками.	1	
18	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	1	
19	Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой.	1	
20	Игры, развивающие физические способности. Весёлая эстафета.	1	
21	Игры, развивающие физические способности. Пионербол.	1	
22	Совершенствование одиночного блокирования.	1	
23	Закрепление одиночного блокирования.	1	
24	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	1	
25	Совершенствование страховки при блокировании.	1	
26	Закрепление индивидуальных тактических действий в	1	
27	Закрепление индивидуальных тактических действий в	1	
28	Закрепление групповых тактических действий в нападении.	1	
29	Закрепление групповых тактических действий в защите.	1	
30	Разучивание командных тактических действий в нападении.	1	
31	Разучивание командных тактических действий в защите.	1	
32	Закрепление командных тактических действий в нападении, в защите.	1	
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1	
34	Двусторонняя учебная игра.	1	

10-11 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Дата проведения
1	Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия	1	
2	Гигиена тренировочного процесса, самоконтроль.	1	
3	Правила игры волейбол.	1	
4	Игры, развивающие физические способности. Весёлая эстафета.	1	
5	Игры, развивающие физические способности. «Вызов».	1	
6	Игры, развивающие физические способности. «Стрелки».	1	
7	Перемещения в стойке (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	
8	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	1	
9	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.	1	

10	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	1	
11	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	1	
12	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	1	
13	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	1	
14	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	1	
15	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	1	
16	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	1	
17	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	1	
18	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	1	
19	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	1	
20	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	1	
21	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	1	
22	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	1	
23	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	1	
24	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	1	
25	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	1	
26	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	1	
27	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	1	
28	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	1	
29	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	1	
30	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	1	
31	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	1	
32	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	1	
33	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	1	
34	Судейство учебной игры в волейбол.	1	