

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования Вологодской области**  
**Комитет по образованию администрации**  
**Вологодского муниципального округа**  
**МБОУ ВМО "Первомайская средняя школа"**

РАССМОТРЕНО  
Педагогический совет

№ 1 от «28» августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Ю. И. Вахрушев

Приказ № 213 от «28» августа 2023 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности**  
**спортивно-оздоровительной направленности**  
**Спортивные игры 5-11 классах**

Разработчик: Тельтевской Олег Борисович  
Учитель физической культуры

п. Уткино

2023 г

## Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с учетом нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287
3. Федеральная образовательная программа основного общего образования, утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Учебный план МБОУ ВМО «Первомайская средняя школа».
6. Рабочая программа воспитания МБОУ ВМО «Первомайская средняя школа», утвержденная приказом директора от 28.08.2023 № 211

**Целью программы** является создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни путем вовлечения в спортивную деятельность для самореализации личности, физического и духовного развития.

**Для достижения этой цели решаются следующие задачи:**

- дать знания о здоровом образе жизни;
- сформировать представление об игре в волейбол;
- обучить основам техники и тактики игры в волейбол;
- обучить основным техническим и тактическим приёмам.
- развить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
- развить основные двигательные качества (быстроты, координации, ловкости, выносливости, гибкости);

Программа рассчитана на 17 часов (0,5 час в неделю) для 5-11 классов, возраст 10-17 лет, 2 группы: 1 группа – 5-7 класс, 2 группа 8-11 класс

## 2. Планируемые результаты обучения

**Личностные УУД:**

- снижение заболеваемости;
- повышение уровня развития физических качеств;
- повышение уровня культуру общения;
- сплочение первичного коллектива;
- элементарные навыки самооценки
- способность к анализу собственных действий и поступков;
- способность к планированию действий;
- нормативный уровень устной речи учащихся;
- выявленные индивидуальные творческие способности;

## **Познавательные УУД :**

- интерес к чтению дополнительной литературы и поиску информации
- определение цели игры, средств и методов ее достижения с помощью учителя;

## **Коммуникативные УУД :**

- умение оформлять свои мысли в устной речи с учетом ситуации, высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновывать, приводя аргументы.

## **Метапредметные УУД :**

- понимать: игра - часть общей культуры человечества, тесно связанная с мировоззрением, познанием, другими видами культур и науками.

## **Содержание программы**

### **1.Основы знаний**

#### **1.1.Вводное занятие**

**Теоретическая часть:** Введение в программу. Техника безопасности. Знакомство с программой и планом работы на год. Охрана труда при занятиях волейболом.

**Практическая часть:** инструктаж по технике безопасности.

**Форма контроля: фронтальный опрос.**

#### **1.2. История развития волейбола**

**Теоретическая часть:** правила игры и соревнований по волейболу Теория. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России.

Выдающиеся достижения российских спортсменов. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

**Практическая часть: игра-викторина**

**Форма контроля: беседа.**

#### **1.3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и**

**здоровье Теоретическая часть:** развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Ухудшение экологии. Закаливание организма. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов.

**Практическая часть:** закаливание организма средствами физической культуры. Физические упражнения.

**Форма контроля: устный опрос**

#### **1.4. Гигиена волейболиста**

**Теоретическая часть:** гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом.

**Практическая часть: беседа о гигиене одежды и обуви при занятиях спортом.**

**Форма контроля: устный опрос.**

### **2. Общая физическая подготовка**

#### **2.1. Гимнастические упражнения**

**Теоретическая часть:** теория. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в

строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.

**Практическая часть:** строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

#### **Упражнения для рук и плечевого пояса**

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

#### **Упражнения для ног**

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

#### **Упражнения для шеи и туловища**

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

#### **Упражнения для всех групп мышц**

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

#### **Упражнения для развития силы**

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

#### **Упражнения для развития быстроты**

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

#### **Упражнения для развития гибкости**

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

#### **Упражнения для развития ловкости**

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости**

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время.

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.**

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинением временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

1. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

**Форма контроля: групповой опрос.**

## **2.2. Лёгкоатлетические упражнения**

**Теоретическая часть: упражнения в беге, в прыжках и метаниях.**

**Практическая часть:** бег: 20,30,60 м, повторный бег - два - три отрезка по 20-30 м и по 40 м, три отрезка по 50-60м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м, до 50-60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-270 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девушки), 4 кг (юноши), 5 кг (юноши); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций. Бег 300 м, 600 м.

**Форма контроля: групповой опрос.**

## **2.3. Подвижные и спортивные игры**

**Теоретическая часть:** баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

**Практическая часть:** подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». — День и ночь, — Салки без мяча, — Караси и щука, — Волк во рву, — Третий лишний, — Удочка, — Круговая эстафета, комбинированные эстафеты.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**Форма контроля:** групповой опрос.

### **3. Техническая подготовка. Задачи технической подготовки. Техника приёма мяча в волейболе**

#### **3.1. Техника передвижения и стоек**

**Теоретическая часть:** стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. Фундаментальными элементами в волейболе являются стойка игрока, перемещения на площадке и исходное положение. Стойка в волейболе - это положение игрока, из которого ему будет удобно начинать перемещения по площадке, выходить в исходное положение и совершать технические действия. Виды стойки: высокая; средняя; низкая. При высокой стойке угол сгибания ног у волейболиста составляет примерно 145 градусов. При средней стойке угол сгибания ног составляет примерно 130 градусов. Она является оптимальной перед выполнением блока, и также может применяться при приеме мяча с подачи. При низкой стойке угол сгибания ног составляет примерно 115 градусов. Она подходит для организации защитных действий при атаке соперника. Находясь в выбранной стойке, игроку рекомендуется слегка переносить вес тела с одной ноги на другую. Перемещения в волейболе. Общее условие для всех видов перемещений. Исходное положение.

**Практическая часть:** упражнения.

**Форма контроля:** групповой опрос.

#### **3.2. Техника приёма и передач мяча сверху**

**Теоретическая часть:** 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 и 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.

Приём мяча сверху двумя руками. Это основной приём в волейболе, позволяющий наиболее точно направить мяч товарищу по команде. Принцип верхней передачи мяча состоит в действиях: исходная позиция — стоя ровно, на присогнутых ногах, с вынесенными вперёд и вверх руками, согнутыми в локтях. Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу. Подача принимается чуть напряжёнными пальцами кистей, плотно охватывающими мяч. Приём мяча происходит на уровне лица. Для выталкивания мяча в нужном направлении происходит распрямление коленных, локтевых и запястных суставов.

**Практическая часть: упражнения.**

**Форма контроля: групповой опрос.**

### **3.3. Приём мяча снизу двумя руками**

**Теоретическая часть:** приём мяча снизу осуществляется тогда, когда он летит настолько низко, что верхней передачей его не получится принять. Техника нижнего приёма мяча двумя руками выполняется следующим образом: волейболист перемещается к месту приёма мяча, присев на одно колено и выставив вторую ногу вперёд для торможения. Вес тела переносится вперёд, на стоящую ногу. Руки направлены параллельно полу и сомкнуты кистями, большие пальцы плотно прижаты друг к другу. Мяч принимается движением сомкнутых кистей вперёд-вверх, приседая под мяч. Мяч принимается основанием больших пальцев, ближе к запястному суставу. Локти при этом должны быть выпрямлены. Такой точности передачи, как при верхней передаче мяча, добиться сложно, но дальность его полёта выше.

**Практическая часть: упражнения.**

**Форма контроля: групповой опрос.**

### **3.4. Приём мяча одной рукой снизу с последующим падением**

**Теоретическая часть:** способ применяется для того, чтобы принять далёкий мяч, если никаким другим способом уже не достать. Техника выполнения приёма: игрок делает выпад в сторону, с которой летит мяч. При этом выставляется вперёд нога, которая находится со стороны мяча. Рука отводится назад и готовится к приёму мяча кистью с согнутыми пальцами. После удара производится падение в стону выпада. Плечи подворачиваются, и осуществляется перекат через плечо.

**Практическая часть: упражнения.**

**Форма контроля: групповой опрос.**

### **3.5. Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину**

**Теоретическая часть:** Применяется чаще всего, когда игрок не успевает принять мяч двумя руками сверху. Техника исполнения приёма: исходная позиция схожа с предыдущим способом: игрок перемещается ближе к мячу и делает выпад одной ногой в направлении мяча. Руки готовятся принять мяч, по технике приёма двумя руками. После приёма мяча равновесие неизбежно смещается назад, поэтому совершается падение назад на ягодицы с перекатом на спину. Неопытным игрокам важно заранее отдельно отработать техники падения и защитить запястья и коленные суставы наколенниками в целях предотвращения травмы.

**Практическая часть: упражнения.**

**Форма контроля: групповой опрос.**

### **3.6. Нижняя прямая подача**

**Теоретическая часть:** Владение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через

сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Нижняя прямая подача не отличается большой сложностью. В первой фазе подачи волейболист подбрасывает мяч и выполняет движение ударяющей рукой навстречу мячу. При этом игрок невысоко подбрасывает мяч перед собой, постепенно переносит центр тяжести с правой ноги на левую, внимательно следит за движением мяча и готовится к удару. Во второй фазе он производит удар по мячу ладонью или кулаком напряженной руки. При этом волейболист выпрямляет руку в локтевом суставе и выполняет ею быстрое толчкообразное движение вперед — вверх. В заключительной фазе игрок осуществляет сопровождающее движение правой рукой за мячом и завершает перенос центра тяжести на левую ногу. Далее игрок покидает место подачи, перемещается на игровую часть площадки и принимает стойку готовности. Обучение этому приему начинают с рассказа и показа подачи, затем учащиеся выполняют специальные упражнения и подачи на точность попадания в определенные зоны площадки.

**Практическая часть: упражнения.** Упражнения для обучения нижней прямой подаче в волейболе. Броски теннисных и набивных мячей одной рукой снизу. Многократное подбрасывание мяча вперед — вверх левой рукой снизу. Многократные удары по мячу правой рукой снизу у стены. Удары по мячу в парах в направлении партнера на расстояние 11 — 15 м. Подачи через сетку с заданием перебить мяч на противоположную сторону игрового ПОЛЯ. Подачи через сетку с заданием на точность попадания в указанные зоны площадки.

**Форма контроля: групповой опрос.**

### 3.7. Нападающие удары

**Теоретическая часть:** 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). Техника нападающего удара расчленяется на четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.

I. Нападающие удары «по ходу» (по ходу разбега нападающего). Это удары, при которых направление разбега нападающего примерно совпадает с направлением полета мяча после удара (полет мяча после удара как бы идет по мысленному продолжению направления разбега нападающего). Нападающие удары «с поворотом». Это такие удары, при которых направление полета мяча после удара находится под значительным углом к направлению разбега нападающего.

Небольшая часть ударов, как встречный и другие, производится игроками без разбега, поэтому при классификации таких ударов надо учесть соотношение положения туловища нападающего перед прыжком и направление полета мяча после удара. Так, если направление полета мяча после удара примерно совпадает с сагиттальной осью тела нападающего перед прыжком, — это будет удар «по ходу»; если направление полета мяча после удара находится под значительным углом к положению сагиттальной оси тела нападающего перед прыжком, — это удар «с поворотом». Удары «по ходу» и удары «с поворотом» можно выполнять различными техническими приемами: I. Нападающие удары «по ходу». Удары «по ходу» правой (левой) рукой. «Кистевые» удары «по ходу» правой (левой) рукой. Боковые верхние удары «по ходу» правой (левой) рукой. Обманные удары «по ходу» правой (левой) рукой. II. Нападающие удары «с поворотом». Удары «с поворотом» правой (левой) рукой. «Кистевые» удары «с поворотом» правой (левой) рукой. Боковые верхние удары «с поворотом» правой (левой) рукой. Обманные удары «с поворотом» правой (левой) рукой. Данная классификация учитывает характеристику техники выполнения ударов («кистевые» удары). Удары «по ходу» правой и левой рукой — такие удары, при которых направление разбега, сагиттальная

ось тела нападающего в момент удара и полет мяча после удара примерно совпадают по направлению.

**Практическая часть:** техника нападающих ударов. Техника нападающего удара «по ходу». Техника нападающего удара «с поворотом». Техника «кистевых» ударов. Техника обманного удара. Техника бокового верхнего удара («крюка»). Тактика нападающего удара. Отсутствие умения сочетать сильные удары с ударами более слабыми и «обманными» — крупнейший недостаток наших нападающих. Основные тактические способы игры в нападении. Тактика встречного удара. Нападающие удары с имитацией откидки. Тактические комбинации. Упражнения для тренировки нападающих ударов.

**Форма контроля: групповой опрос. 4. Тактическая подготовка**

#### **4.1. Индивидуальные действия**

**Теоретическая часть:** выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Индивидуальные действия игрока являются частным проявлением командных действий. Действия без мяча. Действия с мячом. Тактика подачи. Скидка.

**Практическая часть: упражнения.**

**Форма контроля: групповой опрос.**

#### **4.2. Групповые действия**

**Теоретическая часть:** взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Принятое деление команды в момент расстановки на игроков передней и задней линий выражается во взаимодействии игроков внутри линий и между линиями. Их действия определяются не только количеством касаний мяча (тремя, не считая блокирования, разрешаемыми правилами, или двумя) по тактическим соображениям, но и зоной, откуда игрок будет выполнять нападающий удар. Их взаимодействие.

**Практическая часть: упражнения.**

**Форма контроля: групповой опрос.**

#### **4.3. Командные действия**

**Теоретическая часть:** прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Результативность нападения зависит не только от индивидуальной технической и тактической подготовленности игроков и четкого взаимодействия звеньев, но и от единства и слаженности действий всей команды.

**Практическая часть: разбор ситуации, возникающие при этом способе игры.**

**Форма контроля: групповой опрос.**

#### **4.4. Тактика защиты**

**Теоретическая часть:** выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Определены три линии обороны: блокирование, страховка блокирующих, защита в поле. Командные действия в защите диктуются расположением и взаимодействием игроков при блокировании и приеме нападающих ударов. Существуют определенные системы игры: при страховке игроком передней линии, при страховке игроком задней линии, при страховке игроками передней и задней линий. Система страховки может осуществляться: игроком, свободным от блока, крайним защитником или центральным, комбинированно (двойная страховка). Название каждой системы определяется расположением игрока, находящегося на страховке.

**Практическая часть: упражнения.**

**Форма контроля: индивидуальный опрос.****5. Контрольные испытания и соревнования**

Теоретическая часть: принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практическая часть: соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу. Участие в муниципальных и районных соревнованиях по волейболу.

Форма контроля: экспертная оценка.

**6. Итоговое занятие. Интеллектуальный волейбол**

Теоретическая часть: подведение итогов. Диагностика. Анкетирование. Награждение лучших спортсменов.

Практическая часть: сдача нормативов.

**Учебно-тематический план**

<i>«Спортивные и подвижные игры» №.№ п/п</i>		<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Общее количество</b>	<b>В том числе:</b>		<b>Форма аттестации / контроля</b>
<b>теоретических</b>			<b>практических</b>			
<b>I.</b>	<b>Основы знаний</b>		<b>2</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
1.	Вводное занятие		0,5	-	-	фронтальный опрос
2.	История развития спортивных игр. Правила игры и соревнований по волейболу		0,5			беседа, игра-викторина
3.	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье		0,5			устный опрос
4.	Гигиена волейболиста.		0,5	1		устный опрос
<b>II.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
1.	Гимнастические упражнения		1		1	групповой опрос
2.	Лёгкоатлетические упражнения		1		1	групповой опрос
3.	Подвижные игры		1		1	групповой опрос
<b>III</b>	<b>Техническая подготовка</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
1.	Техника передвижения и стоек		1		1	опрос, практическая

					работа
2.	Техника приёма и передач мяча сверху	1	0,5	0,5	опрос, практическая работа
3.	Техника приёма мяча снизу	1	0,5	0,5	опрос, практическая работа
4.	Приём мяча одной рукой снизу с последующим падением	1	0,5	0,5	опрос, практическая работа
5.	Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину.	1	0,5	0,5	опрос, практическая работа
6.	Нижняя прямая подача	1	0,5	0,5	опрос, практическая работа
7.	Нападающие удары	2	1	1	опрос, практическая работа
<b>IV.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	
1.	Индивидуальные	2	2	2	индивидуальны
2.	Групповые действия	1	0,5	0,5	групповой опрос
3.	Командные действия	1	0,5	0,5	устный опрос
4.	Тактика защиты	1	0,5	0,5	опрос, практическая работа
V.	Контрольные испытания и соревнования	1	0,5	0,5	экспертная оценка
VI.	Итоговое занятие. Интеллектуальный волейбол	0,5	0,5	-	игра-викторина
<b>Итого часов:</b>			В течение года		
<b>17</b>		<b>7</b>	<b>10</b>		