

Утверждена в составе ООП ООО  
Директор Паньшина О.В.  
Приказ № 183 от 25.08.2023

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Волейбол»  
для 5-9 классов  
на 2023-2024 учебный годы

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

№	Учебный материал	Классы				
		5	6	7	8	9
<b>Перемещения</b>						
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	З	С	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд	Р	З	С	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+
<b>Передачи мяча</b>						
1	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	Р	З	З	С	С
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)				Р	Р
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи					Р
4	Передача снизу двумя руками над собой	Р	З	С	С	+
5	Передача снизу двумя руками в парах	Р	З	З	С	+
<b>Подачи мяча</b>						
1	Нижняя прямая	Р	З			
2	Верхняя прямая		Р	З	С	С
3	Подача в прыжке					Р
<b>Нападающие (атакующие) удары</b>						
1	Прямой нападающий удар (по ходу)		Р	З	З	З
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)					Р
<b>Приём мяча</b>						
1	Приём снизу двумя руками	Р	З	С	+	+
2	Приём сверху двумя руками	Р	З	С	+	+
3	Приём мяча, отражённого сеткой				Р	З
<b>Блокирование атакующих ударов</b>						
1	Одиночное блокирование		Р	З	С	С
2	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)			Р	З	С
3	Страховка при блокировании		Р	З	С	С
<b>Тактические игры</b>						
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Р	Р	З	З	С
2	Групповые тактические действия в нападении, защите			Р	З	С
3	Командные тактические действия в нападении, защите				Р	З
4	Двусторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>						
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	+	+	+	+	+
2	Игры, развивающие физические способности	+	+	+	+	+
<b>Физическая подготовка</b>						
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+
<b>Судейская практика</b>						
1	Судейство учебной игры в волейбол				+	+
	<b>5 класс</b>					
<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во занятий</b>				

1	Перемещения	8
2	Верхняя передача	6
3	Нижняя передача	6
4	Верхняя прямая подача с середины площадки	4
5	Приём мяча	3
6	Подвижные игры и эстафеты	7
	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого 102 часа	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

№	Тема	Форма проведения занятия	Вид деятельности	Всего
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	Практика, беседа	Знакомство, изучение, обсуждение, игровая деятельность	4
2	Стойка игрока (исходные положения)	Практика	Игровая деятельность, обсуждение	4
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	Практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	4
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	Практика	Игровая деятельность	4
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	Практика	Игровая деятельность	4
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	Практика	Игровая деятельность	4
7	Игровое занятие	Соревнования	Игровая соревновательная деятельность	4
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	Практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	4
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	Практика	Игровая деятельность	4
10	Эстафеты с различными способами перемещений	Практика	Игровая деятельность	4
11	Разучивание верхней передачи мяча над собой	Практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	4
12	Верхняя передача мяча над собой	Практика	Игровая деятельность	4
13	Верхняя передача мяча над собой	Практика	Игровая деятельность	4
14	Игровое занятие.	Соревнования	Игровая соревновательная деятельность	4
15	Разучивание верхней передачи мяча у стены	Практика	Изучение, обсуждение, игровая	4

			деятельность	
16	Верхняя передача мяча в парах	Практика	Игровая деятельность	4
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	Практика	Игровая деятельность	4
18	Игровое занятие	Соревнования	Игровая соревновательная деятельность	4
19	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	Практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	4
20	Верхняя прямая подача с середины площадки	Практика	Игровая деятельность	4
21	Верхняя прямая подача с середины площадки	Практика	Игровая деятельность	4
22	Верхняя прямая подача с середины площадки	Практика	Игровая деятельность	4
23	Игровое занятие	Соревнования	Игровая соревновательная деятельность	4
24	Нижняя передача над собой	Практика	Игровая деятельность	4
25	Нижняя передача над собой	Практика	Игровая деятельность	4
26	Нижняя передача над собой	Практика	Игровая деятельность	4
27	Игровое занятие	Соревнования	Игровая соревновательная деятельность	4
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах	Практика	Игровая деятельность	4
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах	Практика	Игровая деятельность	4
30	Игровое занятие	Соревнования	Игровая соревновательная деятельность	4
31	Приём мяча с подачи у стены	Практика	Игровая деятельность	4
32	Подача и приём мяча в парах	Практика	Игровая деятельность	4
33	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	Практика	Игровая деятельность	4
34	Учебная игра в мини-волейбол	Соревнования	Игровая соревновательная деятельность	4
Всего:				136

## 6 КЛАСС

№	Тема	Форма проведения занятия	Вид деятельности	Всего
1	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. История возникновения волейбола. Техника безопасности. Правила игры в мини-волейбол, волейбол.	Беседа, практика,	Знакомство, изучение, обсуждение, игровая деятельность	4 часа каждая тема

2	Техника приема мяча. Игра «пионербол».	Беседа, практика	Знакомство, изучение, обсуждение, игровая деятельность	
3	Стойка игрока, Перемещение, прием мяча двумя руками сверху.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
4	Прием мяча двумя руками снизу.	Практика	Игровая деятельность	
5	Приём мяча двумя руками снизу.	Практика	Игровая деятельность	
6	Передачи мяча над собой.	Практика	Игровая деятельность	
7	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
8	Нижняя прямая подача.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
9	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Практика	Игровая деятельность	
10	Верхняя прямая подача	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
11	Верхняя прямая подача и верхний прием	Практика	Игровая деятельность	
12	Боковая нижняя прямая подача	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
13	Боковая верхняя прямая подача.	Практика	Игровая деятельность	
14	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
15	Прямой нападающий удар.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
16	Нападение через 3-ю зону.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
17	Нападение через 2-ю зону.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
18	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам.	Соревнования	Игровая соревновательная деятельность	
19	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.			
20	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
21	Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	Практика	Игровая деятельность	
22	Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая	

	3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче ).		деятельность	
23	Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
24	Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче ).	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
25	Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
26	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
27	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	Практика	Игровая деятельность	
28	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	Практика	Игровая деятельность	
29	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.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
30	Групповые действия. Взаимодействие игроков передней 1 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.	Практика	Игровая деятельность	
31	Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
32	Соревнование в группах	Практика	Игровая деятельность	
33	Соревнование в группах	Практика	Игровая деятельность	
34	Итоговое занятие. Контрольные испытания	Соревнования	Игровая соревновательная деятельность	
Всего:				136

## 7 КЛАСС

№	Тема	Форма проведения	Вид деятельности	Всего
---	------	------------------	------------------	-------

		<b>занятия</b>		
1	Правила игры и соревнований. Техника передач.	Беседа, практика,	Знакомство, изучение, обсуждение, игровая деятельность	4 часа кажда я тема
2	Техника верхних передач. Игра	Практика	Игровая деятельность	
3	Техника нижних передач. Игра	Практика	Игровая деятельность	
4	Групповые упражнения. Игра	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
5	Упражнения в движении. Учебная игра	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
6	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
7	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
8	Игровые взаимодействия. Учебная игра	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
9	Групповые упражнения. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
10	Одиночное блокирование. Учебная игра.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
11	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	Практика	Игровая деятельность	
12	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
13	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
14	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
15	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
17	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
18	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
19	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	

20	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
21	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
22	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
23	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
24	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
25	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
26	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
27	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
28	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
29	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
30	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
31	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
32	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
33	Соревнование в группах	Соревнования	Игровая соревновательная деятельность	
34	Итоговое занятие. Контрольные испытания	Соревнования	Игровая соревновательная деятельность	
Всего:				136

## 8 КЛАСС

№	Тема	Форма проведения занятия	Вид деятельности	Всего
---	------	--------------------------	------------------	-------



1	Правила игры и соревнований. Техника передач.	Беседа, практика,	Знакомство, изучение, обсуждение, игровая деятельность	4 часа кажда я тема
2	Техника верхних передач. Игра	Практика	Игровая деятельность	
3	Техника нижних передач. Игра	Практика	Игровая деятельность	
4	Групповые упражнения. Игра	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
5	Упражнения в движении. Учебная игра	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
6	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
7	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
8	Игровые взаимодействия. Учебная игра	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
9	Групповые упражнения. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
10	Одиночное блокирование. Учебная игра.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
11	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	Практика	Игровая деятельность	
12	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	Практика	Игровая деятельность	
13	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
14	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
15	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
17	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
18	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
19	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
20	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	

21	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
22	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
23	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
24	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
25	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
26	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
27	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
28	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
29	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
30	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
31	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
32	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
33	Соревнование в группах	Соревнования	Игровая соревновательная деятельность	
34	Итоговое занятие. Контрольные испытания	Соревнования	Игровая соревновательная деятельность	
Всего:				136

## 9 КЛАСС

№	Тема	Форма проведения занятия	Вид деятельности	Всего
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком,	Беседа, практика,	Знакомство, изучение, обсуждение,	4 часа кажд я

	лицом и спиной вперед.		игровая деятельность	тема
2	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Беседа, практика,	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
3	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
4	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	Практика	Игровая деятельность	
5	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
6	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Практика	Игровая деятельность	
7	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
8	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Практика	Игровая деятельность	
9	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
10	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	Практика	Игровая деятельность	
11	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Практика	Игровая деятельность	
12	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Практика	Игровая деятельность	
13	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Практика	Игровая деятельность	

14	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Практика	Игровая деятельность
15	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Практика	Игровая деятельность
16	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Практика	Игровая деятельность
17	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Практика	Игровая деятельность
18	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Практика	Игровая деятельность
19	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Практика	Игровая деятельность
20	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Практика	Игровая деятельность
21	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность
22	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Практика	Игровая деятельность
23	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность
24	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	Практика	Игровая деятельность
25	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность
26	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Практика	Игровая деятельность
27	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением	Практика	Игровая деятельность

	позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.			
28	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Практика	Игровая деятельность	
29	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
30	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Практика	Игровая деятельность	
31	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	Соревнования	Игровая соревновательная деятельность	
32	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ			
33	Соревнование в группах			
34	Итоговое занятие. Контрольные испытания			
Всего:				136

### 5. Комплекс организационно-педагогических условий. Условия успешной реализации учебной программы.

1. Улучшение материально-технической базы для занятий волейболом: а) спортивная база для учебных занятий; б) наличие и разнообразие необходимого спортивного оборудования при обучении техники игры; в) наличие современного комплекта спортивного оборудования для игровых площадок.
2. Систематическое и рациональное применение технических средств, приборов и специального оборудования.
3. Формирование коллектива единомышленников.
4. Наличие квалифицированных тренеров-преподавателей по волейболу.
5. Научно-методическое обеспечение образовательного процесса.
6. Постоянное самосовершенствование тренера преподавателя и повышение квалификации в вопросах современных технологий учебно-тренировочного процесса.
7. Формирование стойкой мотивации к достижению высоких результатов в игровой и соревновательной деятельности.

8. Стимулирование детей в учебно-воспитательном и тренировочном процессе.

9. Наличие организаторов-инструкторов из числа выпускников объединения.

10. Повышение уровня технико-тактического мастерства посредством участия в разнообразных по масштабам соревнований.

11. Планирование и организация учебных тренировочных сборов.

12. Финансовое обеспечение программы.

### Контроль

№п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1-й год	2-ой год	3-ий год	1-й год	2-ой год	3-ий год	4-ый год	5-ый год
1	Длина тела, см	157	162	168	174	176	178	180	182
2	Бег м, с	5,9	5,8	5,7	5,7	5,6	5,6	5,4	5,4
3	Бег м (5х6), с	12,2	11,9	11,5	-	-	-	-	-
4	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	-	-	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2
5	Прыжок в длину с места, м	165	175	187	200	210	216	220	225
6	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	44	46	50	52	55	60
7	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками:								
	-сидя, м	4,0	5,0	5,4	5,7	6,5	7,2	7,5	7,9
	-стоя, м	4,8	9,0	10,0	10,8	13,5	14,5	15,2	15,5
8	Становая сила, кг	55	61	75	874	94	98	102	112

### Список используемой литературы

1. Железняк Ю. Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров. Москва. Физ-культура и спорт, 1988 год.

2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. - М, 1998.

3. Мещерякова О.Н., Магин В.А., Звучева В.В., Соколова А.А. Технология физкультурно-спортивной деятельности. Волейбол: Учебное пособие. - Ставрополь: СГУ, 2003.

4. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.

5.6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.

6..7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.

7.8. Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.

8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

9. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067606

Владелец Паньшина Ольга Владимировна

Действителен с 09.03.2023 по 08.03.2024