

Муниципальное казенное учреждение  
дополнительного образования  
Усть-Удинский районный  
Дом детского творчества



Утверждаю:  
Директор ДДТ  
М.А. Тарасенко  
Приказ ДДТ  
от 31.08.2018 г.  
№ 14-00

Рабочая программа

«ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ»

направленность: физкультурно-спортивная  
возраст обучающихся: 10-17 лет  
срок реализации: 1 год

Составитель:  
Исаченко Илья Николаевич,  
педагог дополнительного образования  
МКУ ДО Усть-Удинского районного  
Дома детского творчества

2018 год  
р.п. Усть-Уда

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечения компьютерными играми, при малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках, детских объединениях помогают частично решить эту проблему.

Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе игр у детей формируются жизненно важные качества как упорство, честность, мужество, смелость, взаимовыручка.

Рабочая программа «Юный волейболист» составлена на основе программы для внешкольных учреждений «Волейбол» Долинской А.В., рекомендованной Главным управлением школ Министерства просвещения СССР, 1986 года.

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу Дома детского творчества, в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 01.09.2013г.), Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2016 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41).

В детском объединении «Юный волейболист» могут заниматься дети в возрасте от 10 до 17 лет. Срок реализации программы - один год. Программа предназначена для обучающихся начальной подготовки. Занятия проводятся два раза в неделю по два часа. Объем программы – 144 часа (135 практических, 9 теоретических).

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Цель обучения - содействие физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых спортсменов.

Основной принцип работы детского объединения по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях, участие в соревнованиях по волейболу.

Подготовка обучающихся нацелена на универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Программой поставлены задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара;
- начальное обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите;
- психологическая подготовка к соревнованиям;
- выполнение нормативных требований по видам подготовки (контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке два раза в год).

Особое внимание уделено физической и технической подготовке: в начале года большее количество часов отведено на физическую подготовку (60-70% всего времени), во второй половине увеличено количество часов на техническую подготовку.

В объединение принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Обучающиеся комплектуются в группу в зависимости от пола и возраста. Группа формируется из мальчиков или девочек с разницей в возрасте 1-2 года. В отдельных случаях в группу может быть принят обучающийся с большей разницей в возрасте с учетом критериев по антропометрическим признакам, биологическому созреванию, игровому амплуа.

Для проведения занятий желательно иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки
2. Стойки волейбольные - 2 штуки
3. Гимнастические скамейки - 3-4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки
6. Скакалки - 30 штук
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 25 штук
8. Мячи волейбольные - 30 штук
9. Рулетка - 2 штуки
10. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт в РФ.	1	1	-
2	История развития волейбола.	1	1	-
3	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.	1	1	-
5	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	1	1	-
6	Правила игры.	2	1	1
7	Общая и специальная физическая подготовка.	67	1	66
8	Основы техники и тактики игры.	60	1	59
9	Контрольные игры и соревнования.	6	1	5
10	Контрольные испытания.	4	-	4
	Итого:	144	9	135

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1-2	<b>Физическая культура и спорт в РФ.</b> Физическая культура – составная часть культуры человека, одно из важных средств воспитания личности. Задачи физического воспитания. Организация спортивной работы в РФ, Иркутской области и Усть-Удинском районе. <b>История развития волейбола.</b> Год рождения волейбола. Основатель игры. Родина волейбола. Развитие волейбола в России.	2	1  1	-
3-4	<b>Сведения о строении и функциях организма человека.</b> Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Сердечно-сосудистая система, дыхание, газообмен. <b>Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.</b> Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ.	2	1  1	-
5-6	<b>Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.</b> Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Предупреждение травм при занятиях волейболом. <b>Правила игры.</b>	2	1  1	-
7-8	<b>ОСФП.</b> Значение общей и специальной физической подготовки для развития физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. <b>Правила игры.</b>	2	1	1
9-10	<b>ОСФП.</b> <i>Строевые упражнения.</i> Понятие о строе – шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении. <b>ОТТИ.</b> Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Стойки игрока, перемещения.	2	1	1
11-12	<b>ОСФП.</b> <i>Гимнастические упражнения.</i> Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. <b>ОТТИ.</b> <i>Техника нападения.</i> Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2	-	1  1
13-14	Контрольные испытания.	2	-	2
15-16	<b>ОСФП.</b> Упражнения для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища, шеи. <b>ОТТИ.</b> <i>Техника нападения.</i> Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2	-	1  1
17-18	<b>Контрольные игры и соревнования.</b> Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	2	1	1
19-20	<b>ОСФП.</b> Упражнения для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища, шеи. <b>ОТТИ.</b> Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.	2	-	1  1
21-22	<b>ОСФП.</b> Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг) из различных исходных положений. <b>ОТТИ.</b> Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.	2	-	1  1
23-24	<b>ОСФП.</b> Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг) из различных исходных положений. <b>ОТТИ.</b> Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.	2	-	1  1
25-26	<b>ОСФП.</b> Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг) из различных исходных положений. <b>ОТТИ.</b> Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.	2	1	1
27-28	<b>ОСФП.</b> Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом. <b>ОТТИ.</b> Действия с мячом. Передачи мяча: сверху двумя руками.	2	-	1  1
29-30	<b>ОСФП.</b> Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в	2	-	1

	положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом. <b>ОТТИ.</b> Действия с мячом. Передачи мяча: сверху двумя руками.			1
31-32	<b>ОСФП.</b> Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом. <b>ОТТИ.</b> Передача мяча с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера.	2	-	1 1
33-34	<b>ОСФП.</b> Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом. <b>ОТТИ.</b> Передача мяча с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера.	2	-	1 1
35-36	<b>ОСФП.</b> Смешанные висы. <b>ОТТИ.</b> Передача мяча в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах.	2	-	1 1
37-38	<b>ОСФП.</b> <i>Акробатические упражнения.</i> Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. <b>ОТТИ.</b> Передача мяча в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах.	2	-	1 1
39-40	<b>ОСФП.</b> <i>Акробатические упражнения.</i> Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. <b>ОТТИ.</b> Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее.	2	-	1 1
41-42	<b>ОСФП.</b> <i>Акробатические упражнения.</i> Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. <b>ОТТИ.</b> Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее.	2	-	1 1
43-44	<b>ОСФП.</b> <i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег с ускорением до 30 м. <b>ОТТИ.</b> Отбивание мяча с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления.	2	-	1 1
45-46	<b>ОСФП.</b> <i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег с ускорением до 30 м. <b>ОТТИ.</b> Отбивание мяча с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления.	2	-	1 1
47-48	<b>ОСФП.</b> <i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег с ускорением до 30 м. <b>ОТТИ.</b> Поддача мяча: нижняя прямая	2	-	1 1
49-50	<b>ОСФП.</b> <i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег с ускорением до 30 м. <b>ОТТИ.</b> Поддача мяча: нижняя прямая	2	-	1 1
51-52	<b>ОСФП.</b> Челночный бег. <b>ОТТИ.</b> Поддача мяча: нижняя прямая	2	-	1 1
53-54	<b>ОСФП.</b> Челночный бег. <b>ОТТИ.</b> Поддача через сетку	2	-	1 1
55-56	<b>ОСФП.</b> Челночный бег. <b>ОТТИ.</b> Поддача через сетку	2	-	1 1
57-58	<b>ОСФП.</b> Прыжки: с места, в длину, вверх. <b>ОТТИ.</b> Поддача через сетку	2	-	1 1
59-60	<b>ОСФП.</b> Прыжки: с места, в длину, вверх. <b>ОТТИ.</b> Поддача через сетку	2	-	1 1
61-62	<b>ОСФП.</b> Прыжки: с места, в длину, вверх. <b>ОТТИ.</b> Поддача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м.	2	-	1 1
63-64	<b>ОСФП.</b> Прыжки с разбега в длину и высоту. <b>ОТТИ.</b> Поддача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м.	2	-	1 1
65-66	<b>ОСФП.</b> Прыжки с разбега в длину и высоту. <b>ОТТИ.</b> Поддача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м.	2	-	1 1
67-68	<b>ОСФП.</b> Прыжки с разбега в длину и высоту. <b>ОТТИ.</b> Поддача через сетку из-за лицевой линии; поддача нижняя боковая.	2	-	1 1
69-70	<b>ОСФП.</b> Прыжки с разбега в длину и высоту. <b>ОТТИ.</b> Поддача через сетку из-за лицевой линии; поддача нижняя боковая.	2	-	1 1
71-72	<b>ОСФП.</b> Прыжки с разбега в длину и высоту. <b>ОТТИ.</b> Поддача через сетку из-за лицевой линии; поддача нижняя боковая.	2	-	1 1
73-74	<b>Контрольные игры и соревнования.</b> Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	2	-	2
75-76	<b>ОСФП.</b> Метание теннисного мяча в цель, на дальность.	2	-	1

	<b>ОТТИ.</b> Поддача через сетку из-за лицевой линии; поддача нижняя боковая.			1
77-78	<b>ОСФП.</b> <i>Гимнастические упражнения.</i> Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. <b>ОТТИ.</b> Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).	2	-	1
79-80	<b>ОСФП.</b> Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг) из различных исходных положений. <b>ОТТИ.</b> Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).	2	-	1
81-82	<b>ОСФП.</b> <i>Гимнастические упражнения.</i> Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. <b>ОТТИ.</b> Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).	2	-	1
83-84	<b>ОСФП.</b> Упражнения для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища, шеи. <b>ОТТИ.</b> Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).	2	-	1
85-86	<b>ОСФП.</b> Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг) из различных исходных положений. <b>ОТТИ.</b> <i>Техника защиты.</i> Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2	-	1
87-88	<b>ОСФП.</b> Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг) из различных исходных положений. <b>ОТТИ.</b> Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом.	2	-	1
89-90	<b>ОСФП.</b> Упражнения для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища, шеи. <b>ОТТИ.</b> Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом.	2	-	1
91-92	<b>ОСФП.</b> Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом. <b>ОТТИ.</b> Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещений.	2	-	1
93-94	<b>ОСФП.</b> Упражнения для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища, шеи. <b>ОТТИ.</b> Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещений.	2	-	1
95-96	<b>ОСФП.</b> Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом. <b>ОТТИ.</b> Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещений.	2	-	1
97-98	<b>ОСФП.</b> <i>Акробатические упражнения.</i> Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. <b>ОТТИ.</b> Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещений.	2	-	1
99-100	<b>ОСФП.</b> <i>Акробатические упражнения.</i> Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. <b>ОТТИ.</b> <i>Тактическая подготовка.</i> Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи.	2	-	1

101-102	<b>ОСФП.</b> Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. <b>ОТТИ.</b> <i>Тактическая подготовка.</i> Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи.	2	-	1 1
103-104	<b>ОСФП.</b> Челночный бег <b>ОТТИ.</b> Выбор места для второй передачи и в зоне 3.	2	-	1 1
105-106	<b>ОСФП.</b> Прыжки: с места, в длину, вверх. <b>ОТТИ.</b> Выбор места для второй передачи и в зоне 3.	2	-	1 1
107-108	<b>ОСФП.</b> Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. <b>ОТТИ.</b> Выбор места для второй передачи и в зоне 3.	2	-	1 1
109-110	<b>ОСФП.</b> Челночный бег <b>ОТТИ.</b> Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	2	-	1 1
111-112	<b>ОСФП.</b> Прыжки: с места, в длину, вверх. <b>ОТТИ.</b> Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	2	-	1 1
113-114	<b>ОСФП.</b> Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. <b>ОТТИ.</b> Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	2	-	1 1
115-116	<b>ОСФП.</b> Челночный бег <b>ОТТИ.</b> Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	2	-	1 1
117-118	<b>ОСФП.</b> Прыжки: с места, в длину, вверх. <b>ОТТИ.</b> Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	2	-	1 1
119-120	Контрольные испытания	2	-	2
121-122	<b>ОСФП.</b> Прыжки с разбега в длину и высоту <b>ОТТИ.</b> Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	2	-	1 1
123-124	<b>ОСФП.</b> Метание теннисного мяча на дальность <b>ОТТИ.</b> Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	2	-	1 1
125-126	<b>ОСФП.</b> Прыжки с разбега в длину и высоту <b>ОТТИ.</b> Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи.	2	-	1 1
127-128	<b>ОСФП.</b> Метание теннисного мяча на дальность <b>ОТТИ.</b> Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи.	2	-	1 1
129-130	<b>ОСФП.</b> Прыжки с разбега в длину и высоту <b>ОТТИ.</b> Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи.	1	-	1 1
131-132	<b>Контрольные игры и соревнования.</b> Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	2	-	1 1
133-134	<b>ОСФП.</b> Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом. <b>ОТТИ.</b> Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи.	2	-	1 1
135-136	<b>ОТТИ.</b> Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	2	-	2
137-138	<b>ОСФП.</b> Подвижные игры, комбинированные эстафеты.	2	-	2
139-140	<b>ОСФП.</b> Подвижные игры, комбинированные эстафеты.	2	-	2
141-142	<b>ОСФП.</b> Подвижные игры, комбинированные эстафеты.	2	-	2
143-144	<b>ОСФП.</b> Подвижные игры, комбинированные эстафеты.	2	-	2
	Итого:	144	9	135

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Физическая культура и спорт в РФ.** Физическая культура – составная часть культуры человека, одно из важных средств воспитания личности. Задачи физического воспитания. Организация спортивной работы в РФ, Иркутской области и Усть-Удинском районе.

**История развития волейбола.** Год рождения волейбола. Основатель игры. Родина волейбола. Развитие волейбола в России.

**Сведения о строении и функциях организма человека.** Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Сердечно-сосудистая система, дыхание, газообмен.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

**Правила игры.**

**Общая и специальная физическая подготовка.** Значение общей и специальной физической подготовки для развития физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. *Строевые упражнения.* Понятие о строе – шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении. *Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища, шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг) из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом. Смешанные висы. *Акробатические упражнения.* Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. *Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Челночный бег. Прыжки: с места, в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. *Подвижные игры, комбинированные эстафеты.*

**Основы техники и тактики игры.** Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Стойки игрока, перемещения. *Техника нападения.* Действия без мяча. Перемещения и стойки. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. Действия с мячом. Передачи мяча: сверху двумя руками; передача мяча 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; отбивание мяча с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Подача мяча: нижняя прямая; подача через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 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, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). *Техника защиты.* Действия без мяча. Перемещения и стойки. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом. Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскок от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещений. *Тактическая подготовка.* Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Групповые действия. 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. 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.

**Контрольные игры и соревнования.** Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.



## Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	девочки	мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2	Бег 30 м, (6X5) (с)	11,9	11,2
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	30,0	28,0
4	Прыжок в длину с места (см)	150	170
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
6	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: - сидя (м) - в прыжке с места (м)	5,0 7,5	6,0 9,5

## Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	4
2	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3	Прием мяча с подачи первая передача в зону 3	3
4	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8
5	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

## Список литературы

1. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с. – (Библиотека учителя).
2. Коротков И.М. ГТО. Первые ступени. – М.: Молодая гвардия, 1972
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. – М.: Просвещение, 2012
4. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/авт.-сост. А.Н. Каинов. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2014
5. Программы средней школы. Физическая культура (внеклассная работа). – М.: Просвещение, 1982
6. Спортивные игры/А.А. Нестеров, З.А. Чейшвили, В.И. Станкевич и др.; Под ред. В.В. Марущака. – М.: Воениздат, 1985. – 269 с.