

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Лицей №9

**Рабочая программа**  
**Курсу внеурочной деятельности**  
**«Спортивный час»**

**2025-2026 учебный год**

Составитель: Черненко Е.М.  
учитель физической культуры

Новосибирск

2025

## Пояснительная записка

### Актуальность:

Игры - широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секциях, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

В спортивных играх, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Спортивные игры улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляет костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Спортивные игры требуют от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Программа составлена в соответствии:

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивный час » разработана в соответствии с требованиями Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений РФ, на основе Комплексной программы физического воспитания для учащихся 1 – 11 классов под редакцией В.И. Лях и программы внеурочной деятельности учащихся «Спортивные игры» под редакцией Г.А. Колодницкого.

## **Цель программы:**

Содействие всестороннему развитию личности.

## **Задачи**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация игровых видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к спортивным играм;
- обучение технике и тактике в играх;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Предлагаемая **Программа** рассчитана на 5-х летний срок обучения.

Всего на группу – 1 часа в неделю, 34 часа в год, 34 рабочих недель.

## **Планируемые результаты**

Результатом освоения общеразвивающей программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

### **1-й год обучения**

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к занятиям и познанию, ценностно-смысловые установки.

У обучающегося будут сформированы:

- положительное отношение к тренировкам, к здоровому образу жизни;
- эстетические чувства, доброжелательность, эмоционально – нравственная отзывчивость на основе взаимодействия с другими людьми;
- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных игровых ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выход из сложившихся ситуаций;
- навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, образ жизни, наличие мотивации к тренировкам, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

### **Метапредметные результаты**

### ***Регулятивные***

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем в условиях тренировки;
- планировать свою работу;
- сверять выполнение двигательных действий по алгоритму, предложенному в Тренировочном процессе;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности по заданным критериям;
- фиксировать в конце тренировки удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой;

### ***Познавательные***

Обучающийся научится:

- анализировать и объяснять для чего нужны те или иные упражнения, уметь объяснить, как их выполнять;
- устанавливать элементарные причинно-следственные связи;
- осуществлять поиск заданной информации различными способами поиска в т.ч. в справочных источниках открытом учебном информационном пространстве сети Интернет на сайтах, предложенных как в рамках видео-урока, так и традиционного урока;
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

### ***Коммуникативные***

Обучающийся научится:

- задавать вопросы, формулировать ответы на вопросы;
- включаться в диалог с учителем и сверстниками;
- договариваться и приходить к общему решению;
- признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают показатели (результаты);

### **Предметные результаты**

Обучающийся научится:

- рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол;
- излагать общие правила игры в волейбол;
- описывать технику приемов и передач;
- выполнять упражнения для развития пальцев рук с помощью теннисного мяча;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений с волейбольными мячами;
- демонстрировать технические действия в условиях учебной деятельности;
- проявлять смелость, решительность, активность, инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.

## **2-й год обучения**

### **Личностные:**

- положительное отношение к тренировкам, к здоровому образу жизни;
- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

—в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

—воспитание качеств личности, необходимых для успешного позиционирования учащимся себя в коллективе единомышленников и за его пределами

—формирование первоначального опыта достижения спортивного результата;

### **Метапредметные:**

#### *Регулятивные:*

—определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

—проговаривать последовательность действий;

—уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

—средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

—учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

#### *Познавательные:*

— добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

—перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### *Коммуникативные:*

—умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

—совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

—учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **Предметные:**

— объяснять, какие опасности могут ожидать в случае нарушения техники безопасности во время занятий с волейбольным мячом;

- обосновывать необходимость соблюдения простейших правил безопасности на уроке так и при выполнении упражнений самостоятельно;
- развивать мышцы рук, верхнего плечевого пояса, ног, с помощью специальных упражнений;
- демонстрировать технику передач, подач с ближнего расстояния так и с дальнего;
- регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.

### **3-й год обучения**

#### **Личностные:**

- формирование основ российской гражданской идентичности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование бережного отношения к материальным и духовным ценностям;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально;

#### **Метапредметные:**

##### *Регулятивные:*

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий в уме, высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

—средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

*Познавательные:*

добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

перерабатывать полученную информацию:

делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные:*

—умение донести свою позицию до других: формулировать свою мысль.

—слушать и понимать речь других;

—совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

—средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

**Предметные:**

—формирование знаний о игровые виды спорта и их роль в укреплении здоровья;

—знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

—способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

—умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

—способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**4-й год обучения**

**Личностные:**

—формирование чувства гражданственности и патриотизма;

—развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

—формирование бережного отношения к материальным и духовным ценностям;

—формирование уважительного отношения к иному мнению;

—формирование ориентации на здоровый образ жизни;

## **Метапредметные:**

### *Регулятивные:*

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

### *Познавательные:*

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- овладение действиями анализа, сравнения, синтеза, обобщения;

### *Коммуникативные:*

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.
- готовность слушать собеседника и вести диалог;

## **Предметные:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.
- формирование знаний о игровых видах спорта и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

### **Учебно-тематическое планирование занятий**

Занятия проводятся с сентября по май, включая каникулярное время, за исключением зимних каникул. 1 занятие – 1 час (45 минут).

### **Учебно-тематическое планирование занятий**

Занятия проводятся с сентября по май, за исключением каникул.

### **1-й год обучения**

№	Наименование тем и разделов учебного занятия	Формы контроля	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж. Диагностика.	Тестирование	1	1	0
2.	Теоретическая подготовка		1	1	0
3.	Общая и специальная физическая подготовка		8	-	8
4.	Подвижные и спортивные игры		15	4	11
5.	Подготовка к соревнованиям		5	-	5
6.	<b>Итоговый контроль</b>	<b>Выступление</b>	2	-	2
		<b>Всего</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>16</b>

### Содержание программы 1-го года обучения

Содержание программного материала

#### **Введение:**

Основы истории развития волейбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол (пионербол);

Основы техники и тактики игровых видов.

Освоение элементов техники игровых видов спорта:

**Перемещения и стойки**, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок;

**Передачи и приемы** мяча сверху и снизу на месте, в движении, в стену, передачи мяча над собой;

#### **Нижняя прямая подача;**

Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее, отбивание мяча с собственного подбрасывания;

-Взаимодействие игроков у сетки.

Общефизическая подготовка:

#### **Строевые упражнения;**

**Подвижные и спортивные игры.**

Специальная физическая подготовка:

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Упражнения для развития прыгучести, ловкости, координации движений, специальной выносливости, упражнения силовой подготовки, упражнения для развития гибкости;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

## 2-й год обучения

№	Наименование тем и разделов учебного занятия	Формы контроля	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж. Диагностика.	Тестирование	1	1	0
2.	Теоретическая подготовка		1	1	0
3.	Общая и специальная физическая подготовка		8	-	8
4.	Подвижные и спортивные игры		15	4	11
5.	Подготовка к соревнованиям		5	-	5
6.	<b>Итоговый контроль</b>	<b>Выступлени е</b>	2	-	2
		<b>Всего</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>16</b>

### Содержание программы 2-го года обучения

**Введение.** Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.

История развития игровых видов спорта в России.

Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.

Врачебный контроль.

Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

#### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Упражнения с набивными мячами.

Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.

Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.

Упражнения на ловкость.

#### **Техническая подготовка и *Тактическая подготовка***

Значение технической подготовки в волейболе.

Значение тактической подготовки в волейболе.

#### **Передачи и приемы:**

Нижняя прямая подача

Нижняя боковая подача

Верхняя боковая подача

Верхняя прямая подача

Верхняя передача мяча  
 Передача мяча в прыжке  
 Прямой нападающий удар  
 Прием мяча снизу двумя руками  
 Прием мяча снизу одной рукой  
 Прием мяча сверху двумя руками

### **Блокирование**

Командные действия:

Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4

Индивидуальные действия:

Выбор места

Тактика подачи

Тактика передачи

Тактика нападающего удара

Тактика игры в защите

Система защиты 3-1-2 углом вперед,

3 -2-1 углом назад, смешанная защита

Групповые действия:

Взаимодействие защитников

Взаимодействие блокирующих

Взаимодействие страхующих

Двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

### **Контрольно-оценочные и переводные испытания**

Планирование на следующий учебный год.

### **3-й год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование тем и разделов учебного занятия</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Вводное занятие. Инструктаж. Диагностика.	Тестирование	1	1	0
2.	Теоретическая подготовка		1	1	0
3.	Общая и специальная физическая подготовка		8	-	8
4.	Подвижные и спортивные игры		15	4	11
5.	Подготовка к соревнованиям		5	-	5

6	<b>Итоговый контроль</b>	<b>Выступление</b>	2	-	2
		<b>Всего</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>16</b>

## Содержание программы 3-го года обучения

### Теоретическая подготовка .

1. Физическая культура и спорт в России .
2. Состояние и развитие игровых видов спорта в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Общая характеристика спортивной подготовки
8. Планирование и контроль тренировки
9. Основы техники игры и техническая подготовка.
10. Основы тактики игры и тактическая подготовка.
11. Физические качества и физическая подготовка.
12. Спортивные соревнования.
13. Правила по волейболу.
14. Нагрузка и отдых. Основные компоненты нагрузки. 15. Установка на игру и разбор результатов игры.

### Техника защиты.

1. Перемещения и стойки. Низкие стойки, скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку, прием нижней прямой подачи.
3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой; «жонглирование» стоя, на месте и в движении, прием подачи и передача в зону нападения.

### Блокирование.

Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей « механическим блоком» в зонах 2,3,4, «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке, удары по мячу в держателе.

### Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи; для подачи; для отбивания мяча через сетку; передача мяча через сетку в свободное место, подача на точность зоны.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 2 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линий при приемах и второй передаче.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии; прием подачи и первая передача в зоны 4 и 2. Тактика защиты.

**Индивидуальные действия:**

1. выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного через сетку соперником, при блокировании, при страховке партнера; выбор способа приема мяча от соперника. 14

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передаче.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». Интегральная подготовка.

**4-й год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов учебного занятия	Формы контроля	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж. Диагностика.	Тестирование	1	1	0
2.	Теоретическая подготовка		1	1	0
3.	Общая и специальная физическая подготовка		8	-	8
4.	спортивные игры		15	4	11
5.	Подготовка к соревнованиям		5	-	5
6.	<b>Итоговый контроль</b>	<b>Соревнования</b>	2	-	2
		<b>Всего</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>16</b>

**Содержание программы 4-го года обучения**

На четвертом году обучения в тренировочных группах подготовленность учащихся достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях требует высокого уровня проявления двигательного потенциала и технико-тактического арсенала в сложных условиях игровой – соревновательной деятельности. В этой связи при распределении объемов компонентов тренировки основное внимание сосредотачивается на технической, тактической и интегральной подготовках. Внимание к интегральной подготовке вызвано, с одной стороны, тем, что игра предъявляет повышенные требования к реализации всех сторон подготовки в их единстве, а с другой стороны, высокий уровень овладения приемами техники и тактическими действиями создает благоприятные предпосылки для успешного их совершенствования в сложных игровых условиях.

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования.

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых действий в нападении, защите, защите – нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же – тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини – волейбола, классического волейбола.

### **Методические рекомендации**

Необходимо в сенситивные периоды акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробногликолитических механизмов – возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинфосфатного энергетического механизма – возраст 15-18 лет.

У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше. Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Так, на начальном этапе обучения (9-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д.

Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы. Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным ее средством (кроме средств волейбола) являются специальные (подготовительные) упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет, девушек 9-16 лет 1-2 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет. Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками,

чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.

По мере изучения технических приемов волейбола учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами. Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел. Основу интегральной 19 подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки. В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки.

В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования. Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку. Инструкторская и судейская практика проводится на тренировочном этапе. Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных») занятиях. Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки в учебном плане отражаются основные задачи и направленность работы по этапам многолетней 20 подготовки юных волейболистов.

Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха, а так же организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Таблица 9).

### Распределение учебного материала по спортивным играм

п/п	Учебный материал	Классы					ЦОР	Форма
		5	6	7	8	9		
<i>Основы знаний</i>								
1	Техника ТБ на занятиях по спортивным играм	+	+	+			<a href="https://www.gosuslugi.ru/myschool">https://www.gosuslugi.ru/myschool</a>	Теоретическое занятие
2	История волейбола, баскетбола, стритбола	+					<a href="https://www.gosuslugi.ru/myschool">https://www.gosuslugi.ru/myschool</a>	Теоретическое занятие
3	Терминология игры		+				<a href="https://www.gosuslugi.ru/myschool">https://www.gosuslugi.ru/myschool</a>	Теоретическое занятие
4	Правила и организация соревнований по играм			+			<a href="https://www.gosuslugi.ru/myschool">https://www.gosuslugi.ru/myschool</a>	Теоретическое занятие
5	Судейская практика						<a href="https://www.gosuslugi.ru/myschool">https://www.gosuslugi.ru/myschool</a>	Теоретическое занятие
<i>Стойки и перемещения</i>								
1	Стойка игрока (и.п.)	Р	З	С	С	С	<a href="https://www.gosuslugi.ru/myschool">https://www.gosuslugi.ru/myschool</a>	Практическое занятие
2	Перемещения в стойке приставными шагами	Р	З	С	С	С	<a href="https://www.gosuslugi.ru/myschool">https://www.gosuslugi.ru/myschool</a>	Практическое занятие
3	Сочетание способов перемещения	+	+	+	+	+	<a href="https://www.gosuslugi.ru/myschool">https://www.gosuslugi.ru/myschool</a>	Практическое занятие
<i>Передачи мяча</i>								
1	Передача мяча сверху двумя руками в опорном положении	Р	З	С	С		<a href="https://www.gosuslugi.ru/myschool">https://www.gosuslugi.ru/myschool</a>	Практическое занятие
2	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке		Р	З	С		<a href="https://www.gosuslugi.ru/myschool">https://www.gosuslugi.ru/myschool</a>	Практическое занятие

3	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи			Р	3	С	<a href="https://www.gosuru/myschool">https://www.gosuru/myschool</a>	Практическое занятие
<b>Подачи мяча</b>								
1	Нижняя прямая подача		Р	3	С		<a href="https://www.gosuslugi.ru/myschool">https://www.gosuslugi.ru/myschool</a>	Практическое занятие
2	Верхняя прямая подача			Р	3	С	<a href="https://www.gosuru/myschool">https://www.gosuru/myschool</a>	Практическое занятие
<b>Атакующие удары</b>								
1	Прямой нападающий удар			Р	3	С	<a href="https://www.gosuru/myschool">https://www.gosuru/myschool</a>	Практическое занятие
2	Нападающий удар с переводом вправо						<a href="https://www.gosuslugi.ru/myschool">https://www.gosuslugi.ru/myschool</a>	Практическое занятие
<b>Прием мяча</b>								
1	Прием мяча снизу двумя руками		Р	3	С		<a href="https://www.gosuslugi.ru/myschool">https://www.gosuslugi.ru/myschool</a>	Практическое занятие
2	Прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину			Р	3	С	<a href="https://www.gosuru/myschool">https://www.gosuru/myschool</a>	Практическое занятие
3	Прием мяча, отраженного сеткой				Р	С	<a href="https://www.gosuru/myschool">https://www.gosuru/myschool</a>	Практическое занятие
<b>Блокирование атакующих ударов</b>								
1	Одиночное блокирование			Р	3	С	<a href="https://www.gosuru/myschool">https://www.gosuru/myschool</a>	Практическое занятие
2	Групповое блокирование				Р	С	<a href="https://www.gosuru/myschool">https://www.gosuru/myschool</a>	Практическое занятие
3	Страховка при блокировании						<a href="https://www.gosuslugi.ru/myschool">https://www.gosuslugi.ru/myschool</a>	Практическое занятие
<b>Тактика игры</b>								

1	Тактические действия в нападении и защите	Р	3	С			<a href="https://www.gosuslugi.ru/myschool">https://www.gosuslugi.ru/myschool</a>	Практическое занятие
2	Групповые тактические действия в нападении и защите			Р	3		<a href="https://www.gosuslugi.ru/myschool">https://www.gosuslugi.ru/myschool</a>	Практическое занятие
3	Командные тактические действия в нападении и защите			Р	3		<a href="https://www.gosuslugi.ru/myschool">https://www.gosuslugi.ru/myschool</a>	Практическое занятие
4	Двусторонняя учебная игра	+	+	+			<a href="https://www.gosuslugi.ru/myschool">https://www.gosuslugi.ru/myschool</a>	Практическое занятие
<b><i>Подвижные игры и эстафеты</i></b>								
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+	<a href="https://www.gosuslugi.ru/myschool">https://www.gosuslugi.ru/myschool</a>	Практическое занятие
2	Игры, развивающие физические способности	+	+	+	+	+	<a href="https://www.gosuslugi.ru/myschool">https://www.gosuslugi.ru/myschool</a>	Практическое занятие
<b><i>Физическая подготовка</i></b>								
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+	<a href="https://www.gosuslugi.ru/myschool">https://www.gosuslugi.ru/myschool</a>	Практическое занятие

## Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

### Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -15-20 штук;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

гимнастические маты;

теннисные мячи -10-15 штук;

### Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки;

гимнастическая стенка.

## Формы контроля и оценочные материалы

### Физическое развитие и физическая подготовленность 1-го года обучения

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,8	5,6
2.	Челночный бег	9,3	8,8
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:		
	сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Формой подведения итогов 1-го года обучения и последующих годов являются:  
тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

### Физическое развитие и физическая подготовленность 2-го года обучения

№ /п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,6	5,4

2.	Челночный бег	9,1	8,6
3.	Прыжок в длину с места (см)	155	175
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	37	47
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:		
	сидя (м)	5,5	6,5
	в прыжке с места (м)	8.0	10.0

### Физическое развитие и физическая подготовленность 3-го года обучения

№ /п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,4	5,2
2.	Челночный бег	9,0	8,5
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	180
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	38	48
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:		
	сидя (м)	5,8	6,8
	в прыжке с места (м)	8.2	10.2

### Физическое развитие и физическая подготовленность 4-го года обучения

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,2	5,0

2.	Челночный бег	8,9	8,3
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	185
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	40	50
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м) в прыжке с места (м)	6,0 8.5	7,0 10.5

### Физическое развитие и физическая подготовленность 5-го года обучения

№ п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,8
2.	Челночный бег	8,8	8,0
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	190
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	45	55
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м) в прыжке с места (м)	6,5 9,0	7,5 11,0

### Список полезных интернет–ресурсов для педагога

1. <http://www.mp3sort.com/>
2. <http://s-f-k.forum2x2.ru/index.htm>
3. <http://forums.minus-fanera.com/index.php>
4. <http://alekseev.numi.ru/>
5. <http://talismanst.narod.ru/>
6. <http://www.rodniki-studio.ru/>
7. <http://www.a-pesni.golosa.info/baby/Baby.htm>

### Список литературы

1. *Банников А.М., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 1988.
6. *Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В.* Волейбол. - М., 1991.
7. *Железняк Ю.Д., Кунянский 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. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.