

Отдел образования администрации Жердевского района Тамбовской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Жердевская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:  
директор МБОУ «Жердевская СОШ»



Т.В. Голубева

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению методическим  
советом МБОУ «Жердевская СОШ»  
протокол №1 от 29.08.2023г.

Приказ № 343 от 30.08.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно- спортивной направленности  
«Волейбол в школе»**

Уровень освоения программы - базовый

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:

Юрьев Владимир Владимирович,  
педагог дополнительного образования

г. Жердевка, 2023г.

## Информационная карта программы

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Жердевская средняя общеобразовательная школа»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности
<b>3. Сведения об авторах</b>	Юрьев Владимир Владимирович – педагог дополнительного образования
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база</b>	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 августа 2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях»;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;</p> <p>Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Жердевская средняя общеобразовательная школа».</p>
<b>4.2. Область применения</b>	Дополнительное образование детей
<b>4.3. Направленность</b>	Физкультурно - спортивная
<b>4.4. Тип программы</b>	Дополнительная общеразвивающая
<b>4.5. Вид программы</b>	Модифицированная
<b>4.6. Форма обучения</b>	Очная
<b>4.7. Возраст учащихся</b>	13-17лет
<b>4.8. Продолжительность обучения</b>	1 год

## **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1 Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования по **физкультурно-спортивной направленности** «Волейбол в школе» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. В последнее время всё чаще говорится о низком уровне состояния здоровья учащихся школ. Одной из причин снижения здоровья является низкая двигательная активность школьников. А занятий в школьной секции волейбола может добавить не менее 3-4 часов двигательной активности в неделю. А это, несомненно, поможет укрепить здоровье детей.

Волейбол – один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть волейбол необходимо уметь быстро двигаться, высоко прыгать, быстро менять направление и скорость движения обладать силой, ловкостью.

Занятия волейболом является прекрасным средством физического развития занимающихся и способствующих решению важных воспитательных задач. Объясняется это большой эмоциональностью игры, азартом, её доступностью, несложным оборудованием: площадка, мяч, сетка. Наряду с решением задач укрепления здоровья, разносторонней физической подготовкой, совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение волейболу способствует выявлению «волейбольных» талантов ещё в школе, а также создание предпосылок для массового приобщения людей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средства не только физического развития, но и активного отдыха.

### **Новизна программы**

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Программа призвана обеспечить

направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «волейбол».

### **Актуальность**

Актуальность программы заключается в том, занятия по ней позволяет детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благоприятно воздействует на все системы детского организма.

### **Педагогическая**

### **целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что волейбол, как командная игра способствует развитию у обучающихся многих весьма ценных качеств и навыков, необходимых им в дальнейшей жизни, дает возможность изучать предмет на более высоком уровне, привлекая к этому заинтересованных учащихся, с последующим развитием у них творческих способностей. Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма - в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению игры в волейбол. Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных пробежек обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

### **Отличительная особенность**

Программа отличается учебной нагрузкой от школьных программ и от программ ДЮСШ, - нет специального отбора и заниматься могут все дети, которые желают научиться играть в волейбол и не имеют медицинских противопоказаний к занятиям.

Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результата обучения

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения у учащихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

### **Основные принципы реализации программы:**

1. Принцип индивидуального и дифференцированного подхода предполагает учёт личностных, возрастных особенностей учащихся 7-11 классов.

2. Принцип доступности. Здесь могут заниматься все дети, которые желают научиться играть в волейбол и не имеют медицинских противопоказаний к занятиям.

Одной из главных гарантий реализации принципа доступности образовательных возможностей является бесплатность предоставляемых школой услуг.

3. Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

4. Принцип преемственности определяет системность изложения программного материала, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

5. Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных волейболистов.

### **Адресат программы**

Программа адресована обучающимся старшего школьного возраста от 13 до 17 лет, для основной медицинской группы.

Важнейшее значение в планировании организации педагогического воздействия на личность ребенка всегда имеют его возрастные и психологические особенности. Подростковый возраст характеризуется рядом личностных особенностей, к которым можно отнести: стремление к острым ощущениям,

экспериментированию, испытаниям своих возможностей. стремление к самоутверждению. В этом возрасте происходит физиологическая перестройка организма. У подростков выражена потребность в дружбе, а ведущей деятельностью является общественная деятельность. В этом возрасте участие детей в социально - значимых акциях имеет для становления личности большое значение.

### **Условия набора учащихся**

Принимаются все желающие в возрасте 13 – 17 лет, группа здоровья – основная.

### **Количество учащихся**

Количество детей в группе – 15 человек.

*Объем и срок освоения программы:*

Срок реализации программы – 1 год. Объем программы – 144 ч. Годовая нагрузка на учащихся – 144 учебных часа, 2 раза по 2ч. (40-45 мин) в неделю.

*Форма обучения – очная.*

*Форма организации обучения – групповая.*

*Особенности организации образовательного процесса*

### **Формы работы**

Программа по волейболу реализуется на базе МБОУ «Жердевская СОШ». Занятия проводятся в спортивном зале два раза в неделю по два часа. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Контроль усвоения может осуществляться через систему контрольных упражнений, тестов, испытаний.

### **Формы и режим занятий**

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

1 год обучения: 144 часа в год

Основными формами занятий являются: теоретические занятия - беседы, тестовые задания, беседы по правилам и судейству соревнований, практические занятия - учебно-тренировочные занятия, игры, эстафеты, подвижные игры, встречи, физические упражнения, специальные упражнения, соревнования, тестирование.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола.

## 1.2. Цель программы:

Цель программы - создание условий для сохранения и укрепления здоровья, развития интеллектуальных и двигательных способностей детей, формирования здорового образа жизни и социальной адаптации обучающихся через освоение дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности, углублённое изучение спортивной игры волейбол.

### Задачи:

#### *образовательные*

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

#### *развивающие*

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;
- содействовать отбору лучших учащихся для ДЮСШ;

#### *воспитательные*

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения.

## 1.3. Содержание программы

### Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма аттестации/ контроля
			теория	практика	
Раздел 1	Теоретические сведения	4	4		

Тема 1.1.	История возникновения и развития волейбола.	1	1		Собеседование
Тема 1.2.	Правила безопасности при занятиях волейболом.	1	1		Опрос
Тема 1.3.	Понятие о гигиене, правила личной гигиены	1	1		Собеседование
Тема 1.4.	Режим дня спортсмена.	1	1		Собеседование
<b>Раздел 2</b>	Общая и специальная физическая подготовка	34		34	
Тема 2.1.	Общеразвивающие упражнения	6			Контрольные нормативы по ОФП
Тема 2.2.	Развитие прыгучести	6			Тестовые упражнения
Тема 2.3.	Развитие гибкости	6			Тестовые упражнения
Тема 2.4.	Развитие выносливости	6			Тестовые упражнения
Тема 2.5.	Развития качеств, необходимых для освоения технических приемов	10			Контрольные нормативы по СФП
<b>Раздел 3</b>	Техническая подготовка	60		60	Сдача контрольных упражнений
Тема 3.1.	Стойки, перемещения игрока	4		4	Контрольные упражнения
Тема 3.2.	Приемы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.	18		18	Контрольные упражнения



Тема 3.3.	Поддачи мяча	18		18	Тестирование
Тема 3.4.	Прямые нападающие удары.	10		10	Тестирование
Тема 3.5.	Защитные действия - блоки, страховки).	10		10	Контрольные упражнения
<b>Раздел 4</b>	Тактическая подготовка	34	1	33	Опрос, контрольные упражнения
Тема 4.1.	Основы тактики. Выбор способа приема мяча.	4	1	3	
Тема 4.2.	Тактика нападения.	11		11	
Тема 4.3.	Тактика защиты.	11		11	
Тема 4.4.	Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии.	8		8	Контрольные упражнения
<b>Раздел 5</b>	Инструкторская практика	6	4	2	
Тема 5.1	Правила игры в волейбол	2	2		Контрольные вопросы по правилам
Тема 5.2	Терминология и судейские жесты.	2	1	1	Помощь в судействе
Тема 5.3	Судейство и судейская практика	2	1	1	Помощь в судействе
<b>Раздел 6</b>	Контрольные испытания	2		2	Контрольные тесты
Тема 6.1	Контрольные испытания по общей физической подготовке	1		1	Контрольные тесты
Тема 6.2	Контрольные испытания по технической подготовке	1		1	Контрольные тесты

Раздел 7	Контрольные игры, соревнования,	4		4	
Тема 7.1	Школьный турнир по волейболу, соревнования	4		4	Результат игры
	ИТОГО	144	9	135	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Теоретические сведения

#### Тема 1.1. История развития волейбола. *Теория.*

Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола. Описание игры в волейбол. История и пути развития современного волейбола.

*Форма аттестации/контроля: собеседование*

#### Тема 1.2. Правила безопасности при занятиях волейболом. влияние физических упражнений на организм человека. *Теория.*

Предупреждение травм при занятиях волейболом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

*Форма аттестации/контроля: опрос*

#### Тема 1.3. Понятие о гигиене, правила личной гигиены. *Теория.*

Гигиена сна, питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме.

*Форма аттестации/контроля: собеседование*

#### Тема 1.4. Режим дня спортсмена. *Теория.*

Рациональный суточный режим. Режим сна, занятий, отдыха.

Упражнения в парах: *собеседование*

### Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка

#### Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения. *Практика.*

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами.

Упражнения в парах.

*Форма аттестации/контроля: контрольные нормативы по ОФП*

### **Тема 2.2. Развитие прыгучести. Практика.**

Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. Упражнения с отягощением. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах. Прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком вперед.

*Форма аттестации/контроля; тестовые упражнения.*

### **Тема 2.3. Развитие гибкости. Практика.**

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

*Форма аттестации/контроля; тестовые упражнения.*

### **Тема 2.4. Развитие выносливости. Практика.**

Упражнения для развития выносливости. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад. Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние. Игра в волейбол уменьшенным составом без остановок: как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй, третий мяч и т. д.

*Форма аттестации/контроль: тестовые упражнения.*

### **Тема 2.5. Развития качеств, необходимых для освоения технических приемов. Практика.**

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

*Форма аттестации/контроля: контрольные нормативы по СФП*

## **Раздел 3. Техническая подготовка.**

### **Тема 3.1. Стойки, перемещения игроков. .**

Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

*Форма аттестации/контроля: контрольные упражнения.*

### **Тема 3.2. Приемы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Практика**

Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

*Форма аттестации/контроля: контрольные упражнения.*

### **Тема 3.3. Подачи мяча. Практика.**

Техника выполнения прямой нижней подачи; прямая верхняя подача; ознакомление с техникой выполнения боковой подачи.

*Форма аттестации/контроля: тестирование*

### **Тема 3.4 Прямые нападающие удары. Практика**

**Нападающие удары:** по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

*Форма аттестации/контроля: тестирование*

### **Тема 3.5. Защитные действия - блоки, страховки). Практика**

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

*Форма аттестации/контроля: контрольные упражнения.*

## **Раздел 4. Тактическая подготовка**

### **Тема 4.1. Основы тактики. Выбор способа приема мяча. Теория, практика.**

Основы тактики Теория.

*Форма аттестации/контроля: опрос*

### **Выбор способа приема мяча. Практика.**

Прием мяча снизу. Прием мяча сверху.

*Форма аттестации/контроля: контрольные упражнения*

### **Тема 4.2. Тактика нападения. Практика.**

Индивидуальные действия и групповые действия в нападении.

*Форма аттестации/контроля: контрольные упражнения.*

### **Тема 4.3. Тактика защиты. Практика.**

Индивидуальные действия и групповые действия в защите.

*Форма аттестации/контроля: контрольные упражнения.*

### **Тема 4.4. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Практика.**

Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

*Форма аттестации/контроля: контрольные упражнения.*

## **Раздел 5. Инструкторская практика.**

### **Тема 5.1. Правила игры в волейбол. Теория.**

Основные правила игры. Состав команды, замена игроков, Нарушение правил игры. Правила игры в мини- волейбол, в волейбол.

*Форма аттестации/контроля: Контрольные вопросы по правилам*

### **Тема 5.2 Терминология и судейские жесты. Теория, практика.**

*Теория.* Основы судейской терминологии и жестов.

*Практика.* Оказание помощи при судействе школьных соревнований, товарищеских встреч.

*Форма аттестации/контроля: Помощь в судействе*

### **Тема 5.3 Судейство и судейская практика. Теория, практика.**

*Теория.* Понятие о методике судейства. Правила судейства.

*Практика.* Отработка навыков судейства школьных соревнований, организация и проведение игр между группами. разбор игр, исправление ошибок.

*Форма аттестации/контроля: Помощь в судействе*

## **Раздел 6. Контрольные испытания**

### **Тема 6.1 Контрольные испытания по общей физической подготовке. Практика.**

Контрольные упражнения по ОФП: 30м, прыжок в длину с места, челночный бег 3/10м, бег на длинную дистанцию, подтягивание, наклоны.

*Форма аттестации/контроля: Контрольные тесты*

### **Тема 6.2 Контрольные испытания по технической подготовке.**

#### **Практика.**

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке: передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены, верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4, прием мяча с подачи и первая передача в зону 3, чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий), подача на точность, передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).

*Форма аттестации/контроля: Контрольные тесты*

## **Раздел 7. Контрольные игры, соревнования**

### **Тема 7.1. Школьный турнир по волейболу, соревнования. Практика.**

Учебно-тренировочные игры, турниры, соревнования - отработка навыков взаимодействия игроков на площадке; отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

*Форма аттестации/контроля: Результат игры*

#### **1.4. Планируемые результаты**

В ходе реализации программы обучающиеся должны **знать:**

- технику безопасности на занятиях по волейболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёт по партиям.

**уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять подачи;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- вести таблицу учёта результатов.

## Раздел №2 «Комплекс организационно–педагогических условий»

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 72.

Продолжительность каникул (зимних) – 1 неделя (7 дней).

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Беседа	2	Правила безопасности при занятиях волейболом. Стойка, перемещения волейболиста. Верхняя передача мяча.	спортивный зал	Опрос
2	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	ОФП. Повторение стоек и перемещений: двойной шаг назад, скачок назад, влево, остановка прыжком. Развитие ловкости и координации.	спортивный зал	Контроль уровня ОФП
3	Сентябрь			Беседа. Тренировочное занятие	2	История возникновения и развития волейбола Передачи мяча в парах наброшенного партнером. Развитие быстроты.	спортивный зал	Собеседование по истории возникновения

4	Сентябрь			Беседа. Тренировочное занятие	2	Понятие о гигиене, правила личной гигиены Сочетание перемещений и технических приемов. Подвижная игра.	спортивный зал	волейбола Опрос
5	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Передачи мяча в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2. Развитие скоростно-силовых качеств.	спортивный зал	Тестирование скоростно-силовых качеств
6	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Прием мяча снизу двумя руками наброшенного партнером (в парах и через сетку). Развитие спец. быстроты.	спортивный зал	Контроль за выполнением технических приемов
7	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку. Развитие быстроты.	спортивный зал	Тестирование скоростных качеств
8	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Развитие ловкости, координации.	спортивный зал	Сдача контрольных нормативов



9	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Подвижная игра	спортивный зал	Контроль за выполнением технических приемов
10	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Режим дня спортсмена. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	спортивный зал	Опрос
11	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4. Учебно – тренировочная игра.	спортивный зал	Контроль за выполнением технических приемов
12	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Отбивание мяча кулаком в прыжке «на сторону соперника» Верхняя прямая подача.	спортивный зал	Контроль за выполнением технических приемов

13	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	спортивный зал	Контроль за выполнением технических приемов
14	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Выбор места для второй передачи при верхней прямой подачи мяча. Развитие прыгучести. Прием мяча подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	спортивный зал	Тестирование прыгучести
15	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	спортивный зал	Контроль за выполнением технических приемов
16	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в	спортивный зал	Контроль за выполнением технических

17	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Прямой нападающий удар Прием мяча снизу.. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	спортивный зал	их приемов Контроль за выполнением технических приемов
18	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Прямой нападающий удар Верхняя прямая подача.	спортивный зал	Тест по спец. подготовк и
19	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Верхняя прямая подача. Передача мяча в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	спортивный зал	Обсуждение тактических действий в игре
20	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	спортивный зал	тест «Подача мяча»
21	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Верхняя передача мяча назад за голову. Прямой нападающий удар.	спортивный зал	Контроль за выполнением

22	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Учебно – тренировочная игра.  Передача мяча назад за голову. Прием мяча с подачи.	спортивный зал	ем технических приемов  Контроль за выполнением технических приемов
23	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	спортивный зал	Контроль за выполнением технических приемов
24	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Прием мяча от верхней подачи. Передача мяча в прыжке через сетку.	спортивный зал	Анализ технической подготовки
25	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Прием мяча с подачи и передача в зону 3. Верхняя передача мяча.	спортивный зал	Контроль за выполнением

								технических приемов
26	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Прием мяча с подачи и передача в зону 3. Верхняя передача мяча. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	спортивный зал	
27	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Вторая передача мяча в зоны 2,4. Прием мяча с подачи.	спортивный зал	Контроль за выполнением технических приемов
28	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Действие игроков у сетки. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	спортивный зал	
29	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Прием мяча снизу и сверху двумя руками. Тактические действия в нападении.	спортивный зал	
30	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	спортивный зал	Контроль за выполнением технических приемов

31	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра.	спортивный зал	приемов
32	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	спортивный зал	Разбор игр, устранение ошибок
33	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра.	спортивный зал	Разбор игр, устранение ошибок
34	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра.	спортивный зал	Обсуждение ошибок в игре

35	Январь			Тренировочное занятие	2	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны	спортивный зал	Обсуждение тактических действий
36	Январь			Тренировочное занятие	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	спортивный зал	Обсуждение ошибок в игре
37	Январь			Тренировочное занятие	2	Техника одиночного блокирования. Индивидуальные и командные тактические действия в нападении.	спортивный зал	Контроль за выполнением технических приемов
38	Январь	.		Тренировочное занятие	2	Техника одиночного блокирования. Индивидуальные и командные тактические действия в нападении.	спортивный зал	Контроль за выполнением технических приемов

39	Январь			Тренировочное занятие	2	Одиночное блокирование. Индивидуальные и командные тактические действия в нападении.	спортивный зал	Контроль за выполнением технических приемов
40	Январь			Тренировочное занятие	2	Блокирование нападающего удара. Индивидуальные и командные тактические действия в защите.	спортивный зал	Контроль за выполнением технических приемов
41	Февраль			Тренировочное занятие	2	Блокирование нападающего удара. Индивидуальные и командные тактические действия в защите. Учебно – тренировочная игра	спортивный зал	Контроль за выполнением технических приемов
42	Февраль			Тренировочное занятие	2	Блокирование нападающего удара. Индивидуальные и командные тактические действия в защите. Учебно – тренировочная игра.	спортивный зал	тест «Блокирование»
43	Февраль			Тренировочное	2	Передача мяча в прыжке.	спортивный	Обсужден



				занятие		Индивидуальные и командные тактические действия в защите.	зал	ие тактических действий
44	Февраль			Тренировочное занятие	2	Нападающий удар. Действие игроков у сетки.	спортивный зал	Контроль за выполнением технических приемов
45	Февраль			Тренировочное занятие	2	Защитные действия игроков. Специальная физическая подготовка.	спортивный зал	Контрольное тестирование спец.подготовки
46	Февраль			Тренировочное занятие	2	Прием мяча с подачи. Групповые тактические действия.	спортивный зал	Обсуждение тактических действий
47	Февраль			Тренировочное занятие	2	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	спортивный зал	тест «Передача мяча»

48	Февраль			Тренировочное занятие	2	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	спортивный зал	
49	Март			Тренировочное занятие	2	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. .	спортивный зал	Контроль за выполнением технических приемов
50	Март			Тренировочное занятие	2	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	спортивный зал	Контроль за выполнением технических приемов
51	Март			Тренировочное занятие	2	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	спортивный зал	Контроль за выполнением технических приемов
52	Март			Тренировочное занятие	2	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий	спортивный зал	Контроль ое

						удар с задней линии. Учебная игра.		упражнения
53	Март			Игра-соревнование	2	Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	спортивный зал	Помощь в судействе
54	Март			Тренировочное занятие	2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	спортивный зал	Контроль за выполнением технических приемов
55	Март			Игра-соревнование	2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	спортивный зал	Помощь в судействе
56	Март			Тренировочное занятие	2	Устранение недостатков во владении техникой игры, «коронные» приёмы в индивидуальной игре.	спортивный зал	Обсуждение ошибок в игре
57	Март			Тренировочное занятие	2	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	спортивный зал	Обсуждение ошибок в игре
58	Апрель			Тренировочное занятие	2	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное	спортивный зал	Анализ технических

						блокирование. Учебная игра.		ой подготовк и
59	Апрель			Тренировочное занятие	2	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	спортивный зал	Контроль за выполнени ем техническ их приемов
60	Апрель			Игра- соревнование	2	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Игра уменьшенными составами	спортивный зал	Обсужден ие ошибок в игре
61	Апрель			Тренировочное занятие	2	Нападающий удар  Приём мяча сверху и снизу в падении.	спортивный зал	тест «Нападаю щий удар»
62	Апрель			Тренировочное занятие	2	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	спортивный зал	Контрольн ое упражнени е
63	Апрель			Игра- соревнование	2	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная	спортивный зал	Обсужден ие ошибок

						игра.		в игре
64	Апрель			Тренировочное занятие	2	Чередование способов подачи. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	спортивный зал	
65	Апрель			Тренировочное занятие	2	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	спортивный зал	Обсуждение тактических действий
66	Май			Тренировочное занятие	2	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	спортивный зал	Контрольные испытания по ОФП
67	Май			Тренировочное занятие	2	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Учебная игра.	спортивный зал	
68	Май			Тренировочное занятие	2	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного	спортивный зал	

						ударов.		
69	Май			Тренировочное занятие	2	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	спортивный зал	
70	Май			Игра-соревнование	2	Знакомство с судейством. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	спортивный зал	Результат игры
71	Май			Игра-соревнование	2	Судейство – жесты судей. Учебная игра.	спортивный зал	Судейство игр
72	Май			Игра-соревнование	2	Практика судейства. Учебная игра.	спортивный зал	Судейство игр

## **2.2. Условия реализации программы**

Занятия должны проводиться в спортивном зале, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам (температура воздуха, проветриваемость)

Спортивный зал должен быть оборудован, хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Занятия проводятся в помещении, которое соответствует всем санитарно-гигиеническим нормам (температура воздуха, проветриваемость, освещенность естественная и искусственная и т. д.), и позволяет проводить занятия со сменой деятельности, включая подвижные формы, организовывать открытые занятия.

### **Материально-техническое оснащение**

Для реализации данной программы в школе имеются: спортивный зал (24/12), сетка волейбольная, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты скакалки, мячи набивные, мячи волейбольные.

### **Информационное обеспечение**

Сайт Министерства спорта Российской Федерации: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru);

- <https://ru.wikipedia.org/wiki>;

- Спортивная электронная библиотека: <http://libsport.ru>; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://libspotedu.ru>

Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:

### **Кадровое обеспечение**

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь педагогическое высшее или среднее профессиональное образование без предъявления требований к стажу работы.

### **Методическое обеспечение**

#### **Технологии, формы и методы обучения**

В образовательном процессе используются технологии: информационнокоммуникативного обучения, проблемного обучения, развивающего обучения, дифференцированного обучения, социальной практики.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – беседы по судейству, где подробно развивается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:** метод упражнений; игровой, соревновательный, круговой тренировки.

**Главным из них является метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение движений.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

### **Алгоритм учебного занятия.**

1. Постановка цели для каждого занятия в соответствии с программой.
2. Постановка задач, подбор необходимых упражнений, заданий, в зависимости от темы занятия.
3. Выбор оптимальной формы работы с детьми в зависимости от темы занятия.
4. Использование различных методов и приемов работы с детьми.
5. Осуществление контроля на занятии и соблюдение правил техники безопасности.

### **2.3. Формы аттестации**

Формы подведения итогов реализации программы

- участие в конкурсах
- участие в соревнованиях

Формы отслеживания результатов образовательной общеразвивающей программы

*Входной контроль* (начальная диагностика) – собеседование, тестирование.

*Текущий контроль* - беседа в форме «вопрос – ответ», контрольные задания, тестирование.



*Итоговый контроль* (промежуточная и итоговая аттестация) –участие в муниципальных, зональных соревнованиях по волейболу.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В конце учебного года (в мае) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

В разделе «**Контрольные нормативы по общей физической подготовке**» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся: контрольные нормативы по технической и тактической подготовке.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения.

## **2.4. Оценочные материалы**

### **Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.**

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой.

#### **Тесты по физкультуре. Тема «Волейбол».**

##### **1.Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...**

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

##### **2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...**

- а) на все пальцы обеих рук; в) на ладони;
- б) на три пальца и ладони рук; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

##### **3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...**

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

##### **4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...**

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

**5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...**

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

**6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...**

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

**7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?**

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
- б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
- в) Прием на все пальцы рук.

**8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**

- а) Сверху двумя руками.
- б) Снизу двумя руками.
- в) Одной рукой снизу.

**9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?**

- а) Охлаждать поврежденный сустав.
- б) Согревать поврежденный сустав.
- в) Обратиться к врачу.

**10. Размер волейбольной площадки и названия линий.**

- а) 18 х 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;
- б) 24 х 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;
- в) 18 х 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;
- г) 18 х 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;

**11. Какой подачи не существует?**

- а) Одной рукой снизу. в) Верхней прямой.
- б) Двумя руками снизу. г) Верхней боковой.

**12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...**

- а) одной ногой; б) обеими ногами.

**13. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...**

- а) двух партий; б) трех партий; в) пяти партий.

**14. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил**

**мяч и не произвел по нему удар, то ...**

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

**15. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...**

- а) подача повторяется; б) игра продолжается; в) подача считается проигранной.

**16. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...**

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается.

**17. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**

- а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

### **Физическая подготовка.**

Сдача нормативов производится в соответствии с Положением о соревнованиях по общепринятой методике, старт высокий (стойка волейболиста).

**Бег 30 м 6Х5 м.** На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

**Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

**Метание набивного мяча массой 1 кг** из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, замахом назад за голову производится бросок вперед.

### **Техническая подготовка.**

#### ***Испытания на точность передачи.***

В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи: рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3- 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

#### ***Испытание на точность передачи через сетку.***

На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 - размером 2х1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3Х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

### ***Испытания на точность подачи.***

Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6Х2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3Х3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочной группе - 5 попыток).

### ***Испытания на точность нападающего удара.***

Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

### ***Испытание в защитных действиях («защита зоны»).***

Испытуемый находится в зоне 6 в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа первого года обучения -5; второго года обучения-10; учебно-тренировочная группа15-20.

### **Тактическая подготовка.**

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается и выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: **1.** Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет-15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. **2.** Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество приема мяча.

## **2.5 Методическое обеспечение.**

№ п/п	Название раздела, темы	Материально- техническое оснащение, дидактико- методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
1	<b>Раздел 1</b> Теоретические сведения	спортивный зал (24/12), сетка	рассказ, беседа, тестовые задания	Опрос

2	<b>Раздел 2</b> Общая и специальная физическая подготовка	волейбольная, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты скакалки, мячи набивные,	занятие поточным методом; круговая тренировка; самостоятельные занятия	Контрольные нормативы по ОФП, Контрольные нормативы по СФП
3	<b>Раздел 3</b> Техническая подготовка	мячи волейбольные, спортивный инвентарь для развития физических качеств, методические пособия для обучения техническим приемам игры в волейбол, методическая литература по изучению теоретических знаний, контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности, инструкции по технике безопасности в спортивном зале во время занятия спортивными	занятие поточным методом; - круговая тренировка; занятие фронтальным методом	контрольные нормативы; учебно-тренировочная игра; помощь в су действе.
4	<b>Раздел 4</b> Тактическая подготовка		занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом	контрольные нормативы; учебно-тренировочная игра
5	<b>Раздел 5.</b> Инструкторская практика		Помощь в судействе	Контрольные вопросы по правилам.
6	<b>Раздел 6.</b> Контрольные испытания		Сдача нормативов	Контрольные тесты

7	<b>Раздел 7. Контрольные игры, соревнования,</b>	играми, карточки с заданием	Участие в соревнования, товарищеских встречах	Результат игры
---	--	-----------------------------------	--	----------------

## 2.6. Список литературы

### Литература для педагога.

1. Волейбол на уроках физической культуры. Беляев А. В. Физкультура и спорт. 2005.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
3. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
4. Официальные правила волейбола М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2011.
5. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
6. Железняк Ю. Д., Кунянский В. А., Чачин А. В. «Волейбол». Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
7. Физическая культура в школе. – Журнал

### Литература для детей.

1. Волейбол ( Азбука спорта ). Козырева Л. В. Физкультура и спорт. 2005.
2. Волейбол. Правила игры, судейство и организация соревнований. Физкультура и спорт. 2005.
3. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1982.