

Департамент по образованию Администрации города Тобольска  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №9  
с углубленным изучением отдельных предметов»

|                                                                                                                       |                                                                      |                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Рассмотрена<br>на заседании кафедры<br>воспитания<br>Протокол №1 от 29.08.25 г.<br>Заведующий кафедрой<br>Сытько К.Е. | Согласована<br>с заместителем директора<br>по УВР<br>Баклановой Л.В. | Утверждена<br>приказом директора школы<br>Ключко О.М.<br>№138-О от 17.09.25 г. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Волейбол»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** 14-17 лет

**Уровень:** базовый

**Срок реализации:** 1 год

**Составитель:** Касьянова Ольга Владимировна,  
учитель физической культуры МАОУ СОШ №9

город Тобольск, 2025 год

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Локальные нормативные акты образовательной организации;
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. №3081-р;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»

## **Актуальность программы**

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Адресат программы:** учащиеся 14-17 лет.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**По уровню** освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

**Отличительные особенности программы**, данной дополнительной образовательной программы в том, что она реализуется на базе общеобразовательного учреждения для всех желающих обучающихся, а не на базе специальной спортивной школы.

Программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

#### **Формы и методы занятий**

**Формы** проведения занятий:

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Физкультурные праздники;
6. Обучающие и двусторонние игры;
7. Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими **методами** обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

**Сроки реализации** дополнительной образовательной программы – продолжительность образовательного процесса 1 учебный год.

**Режим занятий**

Программа рассчитана на 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа). Занятия проводятся в спортивном зале, волейбольной площадке на стадионе.

Два раза в год (сентябрь, май) проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

## 1.2.Цель и задачи программы.

**Цель занятий:** формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

### **Задача занятий:**

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;
- организовать полезную занятость обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

## 1.3.Содержание программы

### Учебный план

| №п/п | Название темы, раздела                                                            | Количество часов  |        |          | Формы контроля                                                  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------|----------|-----------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                   | всего             | теория | практика |                                                                 |
| 1    | Теория                                                                            | 7                 | 7      | -        | Беседа, рассказ                                                 |
| 2    | Освоение техники передвижений                                                     | 7                 | -      | 7        | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 3    | Освоение техники приемов и передач мяча                                           | 25                | -      | 25       | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 4    | Освоение техники подачи мяча и приема подач.                                      | 25                | -      | 25       | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 5    | Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий | 30                | -      | 30       | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 6    | Специальная подготовка техническая                                                | 20                | -      | 20       | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 7    | Специальная подготовка тактическая                                                | 20                | -      | 20       | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 8    | ОФП                                                                               | На каждом занятии |        |          | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.              |
| 9    | Овладение организаторскими способностями. Соревнования.                           | 10                | -      | 10       | Учебно-тренировочные игры Соревнования                          |
|      | Итого                                                                             | 144               | 7      | 137      |                                                                 |

### Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Кол-во учебных часов | Режим занятий             |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|----------------------|---------------------------|
| 1 год        | сентябрь                          | май                                  | 36                   | 144                  | 2 раза в неделю по 2 часа |

## Содержание программы

### **Тематика занятий: Теория.**

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.

### **Техническая подготовка.**

*Овладение техникой передвижения и стойки.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;* передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения;

передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи.* нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 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, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

#### **Тактическая подготовка.**

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*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.

#### **Общефизическая подготовка (на каждом занятии)**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

#### **Соревнования.**

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

#### **Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

#### **Контрольные испытания.**

##### **Общефизическая подготовка.**

Бег 30 м 6х5м. 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 при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

##### **Техническая подготовка.**

*Испытание на точность передачи.* Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

*Испытание на точность передачи через сетку.*

*Испытания на точность подач.*

*Испытания на точность нападающего удара.*

*Испытания в защитных действиях.*

**Тактическая подготовка.** Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 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.

**Методическое обеспечение:** разработка занятий, литература, учебные пособия.

**Технические средства:** спортивный инвентарь.

#### 1.4. Планируемые результаты.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- *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.

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

##### 1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
  - *Проговаривать* последовательность действий.
  - *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить 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.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

##### 2. Познавательные УУД:

- 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.

##### 3. Коммуникативные УУД:

- Умению 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.

##### Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

В ходе реализации программы «Волейбол» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волей-болом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и

- требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

#### **могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы**

|   |      |            |           |            |             |
|---|------|------------|-----------|------------|-------------|
| В | ходе | реализация | программы | «Волейбол» | обучающиеся |
|---|------|------------|-----------|------------|-------------|

#### **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций.

#### **должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним.

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Призовые места на соревнованиях школьного и городского уровня;
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции после окончания школы;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1.Формы аттестации и оценочные материалы**

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

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.

**Оценка результатов.**

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения определяются количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

**Выполнение контрольных нормативов**

1.Контрольные упражнения по общей физической подготовке:

| Физические способности | Контрольные упражнения                           | Возраст   |       |           |       |
|------------------------|--------------------------------------------------|-----------|-------|-----------|-------|
|                        |                                                  | 14-15 лет |       | 16-17 лет |       |
|                        |                                                  | Мал       | Дев.  | Юн.       | Дев.  |
| Скоростные             | Бег 30 м, сек                                    | -         | -     | -         | -     |
|                        | Бег 60 м, сек                                    | 8,9       | 10,0  | -         | -     |
|                        | Бег 100 м, сек                                   | -         | -     | 14,1      | 17,4  |
| Координационные        | Челночный бег 3x10 м, сек                        | 8,4       | 9,3   | 7,9       | 9,3   |
| Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места, см                       | 190       | 165   | 205       | 170   |
| Выносливость           | Бег 2000 м, мин/сек                              | 9,20      | 11,30 | -         | 10,40 |
|                        | Бег 3000 м, мин/сек                              | -         | -     | 12,40     | -     |
| Гибкость               | Наклон вперед из положения сидя, см              | 8         | 12    | 9         | 12    |
| Силовые                | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 7         | -     | 9         | -     |
|                        | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа  | -         | 12    | -         | 13    |

## 2. Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

| № п/п | Содержание требований (виды испытаний)                                       | Кол-во раз |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1.    | Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены                       | 8          |
| 2.    | Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий) | 10         |
| 3.    | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4                     | 8          |
| 4.    | Подача верхняя прямая в пределы площадки                                     | 8          |
| 5.    | Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3                               | 8          |
| 6.    | Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу                    | 16         |
| 7.    | Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах              | 7          |
| 8.    | Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4                              | 8          |
| 9.    | Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)                     | 7          |
| 10.   | Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке                                      | 8          |
| 11.   | Передачи сверху, снизу (стоя у стены)                                        | 10         |
| 12.   | Подача на точность                                                           | 8          |
| 13.   | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1                             | 7          |
| 14.   | Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)                        | 7          |

### 2.2.Содержание программы

**Тема 1: Теория.** Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

#### **Тема 2: Общая физическая подготовка.**

*Теория:* Разминка волейболиста. Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

*Практика:* Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

#### **Тема 3: Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

*Практика:* Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные скачки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

#### **Тема 4: Техническая подготовка**

**Теория:** Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

**Практика:** Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Перемещения.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку и передача в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар через низкую сетку. Одиночное блокирование.

#### **Тема 5: Тактическая подготовка**

**Теория:** Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

**Практика:** Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

#### **Тема 6: Интегральная подготовка.**

**Теория:** Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

**Практика:** Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

#### **Тема 7: Соревнования.**

**Теория:** Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

**Практика:** Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах, городских соревнованиях.

#### **Тема 8: Итоговое занятие.**

**Теория:** Знание правил игры в волейбол.

**Практика:** Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

### **2.3. Условия реализации программы**

Программа секции «Волейбол» составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, авторской программы по физическому воспитанию В.И. Ляха и А.А. Зданевича 1-11 классов. Упражнения подобраны в соответствии с учебными, воспитательными и образовательными задачами.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов

Раздел 3. X-XI классы.

Часть I. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы)

Волейбол (юноши и девушки)

Часть III. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).

#### **Педагогические условия**

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

#### **Методические условия**

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

-программа спортивной секции «волейбол»;

-годовой план - график прохождения материала;

-поурочные планы;

-журнал учёта работы, посещаемости.

## Материально-технические условия

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь.

1. Волейбольная сетка
2. Волейбольные мячи
3. Свисток
4. Секундомер
5. Шведские стенки
6. Скакалки
7. Гимнастические скамейки
8. Методические пособия и рекомендации
9. Инструкция по технике безопасности
10. Контрольные нормативы
11. Правила по волейболу

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Вся воспитательная работа в секции волейбола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.

## Информационное обеспечение

Видеофильмы, фотоматериалы по отдельным темам, доступ к интернет ресурсам.

Основные источники: Федеральный закон от 4.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

1. Постановление Правительства РФ от 31.12. 2004г №904 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
2. Постановление Правительства РФ от 29.05.2008 № 410 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
3. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б. Мейксона «Физическая культура учебник для 10-11 классов» 2010г – 345с
4. Е.А.Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры.- Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2012.- 245
5. Педролетти, Мишель. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. – Ростов н/Д.: Феникс, 2011 - 176 с.
6. Клещев Ю.Н. «Волейбол»- (Серия «Школа тренера») М., «ФиС», 2005г.- 400с., ил
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Спортивные игры: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: «Академия», 2009г – 400с.

Дополнительные источники:

1. Методическое пособие – «Физиологическое обоснование средств восстановлений и их характеристика», Курченкова О.В. 2010 г.
2. Методическое пособие – «Методика составления индивидуальных программ физического воспитания», Масюк Л.Н., Библиотека ТПК 311.
3. Методические рекомендации для студентов по выполнению самостоятельных работ Н.А. Давыдова 2011г.

## Тематическое планирование

| № п/п | Тема занятия                                                                                                                                | Количество часов |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | Техника безопасности. Судейская и инструкторская практика. (возможно обучение с использованием электронных ресурсов). Перемещения и стойки. | 2                |
| 2.    | Краткие исторические сведения о возникновении игры. (возможно обучение с использованием электронных ресурсов). Контрольные нормативы: ОФП.  | 2                |
| 3.    | История и пути развития современного волейбола. (возможно обучение с использованием электронных ресурсов). Контрольные нормативы: СФП.      | 2                |

|     |                                                                                                                                                                                |   |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 4.  | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. (возможно обучение с использованием электронных ресурсов). Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки. | 2 |
| 5.  | Оснащение спортсмена. (возможно обучение с использованием электронных ресурсов). Упражнения для развития гибкости. Перемещения и стойки.                                       | 2 |
| 6.  | Основы спортивной тренировки. Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками над собой. (возможно обучение с использованием электронных ресурсов).      | 2 |
| 7.  | Правила соревнований по волейболу. (возможно обучение с использованием электронных ресурсов). Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками над собой.        | 2 |
| 8.  | Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.                                                                                           | 2 |
| 9.  | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.                                                                       | 2 |
| 10. | Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.                                                                         | 2 |
| 11. | Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.                                                                                            | 2 |
| 12. | Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой. (возможно обучение с использованием электронных ресурсов).                                                | 2 |
| 13. | Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой.                                                                                                 | 2 |
| 14. | Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.                                                                                                | 2 |
| 15. | Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача. (возможно обучение с использованием электронных ресурсов).                                                           | 2 |
| 16. | Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача.                                                                                                                               | 2 |
| 17. | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача. (возможно обучение с использованием электронных ресурсов).                                                   | 2 |
| 18. | Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача.                                                                                                                       | 2 |
| 19. | Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. (возможно обучение с использованием электронных ресурсов).                                                     | 2 |
| 20. | Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача.                                                                                                                | 2 |
| 21. | Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. (возможно обучение с использованием электронных ресурсов).                                     | 2 |
| 22. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.                                                                                 | 2 |
| 23. | Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. (возможно обучение с использованием электронных ресурсов).             | 2 |
| 24. | Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.                                                                                                         | 2 |
| 25. | Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. (возможно обучение с использованием электронных ресурсов).                                             | 2 |
| 26. | Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны                                                                                                | 2 |

|     |                                                                                                                                                                                                    |   |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     | 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.                                                                                                                                                |   |
| 27. | Упражнения для развития скоростных качеств. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.                                                           | 2 |
| 28. | Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. <i>(возможно обучение с использованием электронных ресурсов)</i> . | 2 |
| 29. | Контрольная игра.                                                                                                                                                                                  | 2 |
| 30. | Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера                                                                                                                   | 2 |
| 31. | Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера.                                                                                                                     | 2 |
| 32. | Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. <i>(возможно обучение с использованием электронных ресурсов)</i> .                            | 2 |
| 33. | Упражнения для развития быстроты. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.                                                                                             | 2 |
| 34. | Правила игры в волейбол. <i>(возможно обучение с использованием электронных ресурсов)</i> . Учебно-тренировочная игра с заданиями.                                                                 | 2 |
| 35. | Контрольная игра.                                                                                                                                                                                  | 2 |
| 36. | Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.                                                                                                      | 2 |
| 37. | Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. <i>(возможно обучение с использованием электронных ресурсов)</i> .                                     | 2 |
| 38. | Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).                                                                             | 2 |
| 39. | Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).                                                                                                | 2 |
| 40. | Бег с препятствиями. Кросс. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее. <i>(возможно обучение с использованием электронных ресурсов)</i> .                    | 2 |
| 41. | Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.                                                                             | 2 |
| 42. | Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). <i>(возможно обучение с использованием электронных ресурсов)</i> .                             | 2 |
| 43. | Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).                                                                                    | 2 |
| 44. | Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. <i>(возможно обучение с использованием электронных ресурсов)</i> .               | 2 |
| 45. | Упражнения для развития прыгучести. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.                                                                                                        | 2 |
| 46. | Контрольная игра.                                                                                                                                                                                  | 2 |
| 47. | Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача на точность. <i>(возможно обучение с использованием электронных ресурсов)</i> .                                                             | 2 |
| 48. | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача на точность.                                                                                                                      | 2 |

|     |                                                                                                                                                                                                |   |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     | <i>(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).</i>                                                                                                                              |   |
| 49. | Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность. <i>(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).</i>                                                         | 2 |
| 50. | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. <i>(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).</i>                       | 2 |
| 51. | Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.                                                                                                 | 2 |
| 52. | Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1. <i>(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).</i> | 2 |
| 53. | Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.                                                                                      | 2 |
| 54. | Бег с препятствиями. Кросс. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. <i>(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).</i>                                                | 2 |
| 55. | Упражнения для развития выносливости. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.                                                                                                        | 2 |
| 56. | Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2. <i>(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).</i>                          | 2 |
| 57. | Упражнения для развития быстроты. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.                                                                                                 | 2 |
| 58. | Контрольная игра.                                                                                                                                                                              | 2 |
| 59. | Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Тактика нападения: индивидуальные действия. <i>(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).</i>                        | 2 |
| 60. | Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия.                                                                                                                | 2 |
| 61. | Акробатические соединения. Тактика нападения: групповые действия. <i>(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).</i>                                                            | 2 |
| 62. | Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия.                                                                                                                       | 2 |
| 63. | Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. <i>(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).</i>                                              | 2 |
| 64. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: командные действия.                                                                                                      | 2 |
| 65. | Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Тактика защиты: групповые действия. <i>(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).</i>                   | 2 |
| 66. | Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия.                                                                                                                          | 2 |
| 67. | Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика защиты: командные действия. <i>(возможно обучение с использованием электронных ресурсов).</i>                                                   | 2 |
| 68. | Упражнения для развития скоростных качеств. Тактика защиты: командные действия.                                                                                                                | 2 |
| 69. | Учебно-тренировочная игра с заданиями. Контрольные нормативы: ОФП.                                                                                                                             | 2 |
| 70. | Учебно-тренировочная игра с заданиями. Контрольные нормативы: СФП                                                                                                                              | 2 |

|     |                                        |   |
|-----|----------------------------------------|---|
| 71. | Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 2 |
| 72. | Контрольная игра.                      | 2 |

#### **Список литературы для учителей**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений, под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича, 2010г., допущенная Министерством образования и науки Российской Федерации.
2. Внеурочная деятельность учащихся: волейбол, под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, 2011г.
3. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

#### **Список литературы для учащихся и родителей**

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.