
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ №70**

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 11
от 02.06.2021г.

Утверждаю
Директор МАОУ гимназия №70
_____ Н.В. Миногина
Приказ №66-о от 04.06.21г.

Рабочая программа курса

Спортивные игры. Волейбол.

Составитель:	Учитель физкультуры Ягафарова Н.А.
Направление:	Физкультурно-спортивное
Возраст обучающихся:	7-8 класс
Срок реализации программы:	2 года

Екатеринбург, 2021

Оглавление

Спортивные игры. Волейбол.	1
Нормативно-правовая основа, локальные документы	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1. Место программы в образовательном процессе.....	5
3. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ.....	9
4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ	10
<i>Результативность обучения определяется через:</i>	<i>11</i>
8. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ	25
9.1. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы.....	27
11. ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ	29
11.2. Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.....	32

Нормативно-правовая основа, локальные документы

- Закон Российской Федерации « Об образовании» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Санитарные правила СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (постановление Главного санитарного врача России от 29.12.2010 г. №189, зарегистрированное в Минюсте России 03.03.2011 №189);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-29 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования»;
- Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 04 марта 2010 г. № 03-413 «О методических рекомендациях по реализации элективных курсов»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 13.05.2013 № ИР-352/09 «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательной школе»;
- Плану дополнительного образования МАОУ гимназии № 70
- Должностная инструкция педагога дополнительного образования;
- Инструкция по технике безопасности обучающихся на занятиях спортивной секции (волейбол).

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для спортивной секции по волейболу разработана на основе пособия Г.А. Колодницкой - внеурочная деятельность учащихся «Волейбол». М. Просвещение 2011г. в соответствии с:

- Законом РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте».

Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года.

- Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

- Обязательный минимум содержания среднего образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. №56;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР.

- Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

Актуальность: В настоящее время внимание государства направлено на развитие дополнительного образования учащихся. В планах развития образования к 2020 году привлечь к занятиям физической культурой и спортом до 75% учащихся. Согласно госпрограмме «Развитие образования» на 2013-2020 годы мотивация учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является первостепенной.

Основная цель системы физического воспитания заключается в создании условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, повышение физического потенциала учащихся, формирования здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом (Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 гг., подпрограмма 2, основное мероприятие 2.6.).

Педагогическая целесообразность: совершенствовать умения и навыки и популяризации спортивной игры, для привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и

выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личносно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

1.1. Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность 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.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

1.2. Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

1.3. Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

1.4. Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо 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 по 4 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается 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 многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный 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 учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

2. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

2.1. Ожидаемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Развивать следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты

- развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты

- формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты

- формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

2.2. Виды и формы контроля ЗУН обучающихся

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической

подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах.

2.3. Особенностью данной программы

является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам. Сроки реализации программы: три года. Программа рассчитана: на возраст 12- 14 лет, количество человек в группе 12-15 человек, к занятиям допускаются обучающиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности по заявлению родителей на согласие заниматься волейболом и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ

Состав учащихся. Занятия проводятся с детьми 13-15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Наличие специальной подготовки не требуется, набор детей в группы свободный.

Срок реализации, режим занятий.

Продолжительность образовательного процесса – 2 года (280 часа).

Количество часов – 4 часа в неделю.

Ведущие формы, методы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо 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.

Для повышения интереса занимающихся 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, замечания, 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 многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

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

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

Форма обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ

По окончании реализации программы ожидаются следующие

результаты:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта до уровня I спортивного разряда;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;

- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

В результате освоения программы учащиеся должны

знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- приоритет здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Результативность обучения определяется через:

1. Промежуточный контроль. Виды промежуточного контроля:

- наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- мониторинг результатов по каждому году обучения
- опрос по теоретическим знаниям;

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- контроль соблюдения техники безопасности.

2. Соревнования различных уровней: школьные городские, республиканские, федеральные, российские). Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

3. Привлечение в секцию детей, требующих повышенного внимания и состоящих на профилактическом учете с целью привития им здорового образа жизни и последующего снятия с учета.

5. ФОРМА ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

реализации дополнительной общеразвивающей программы являются:

1 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч,

2 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия («крест», «волна»);
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- участвовать в соревнованиях районного уровня,

6. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (280 часов)

№	Раздел, тема	Кол-во часов 1 год	Кол-во часов 2 год	Кол-во часов всего за 2 года обучения
1	Теория	6	6	12
2	Техническая подготовка	48	48	96

2.1	Техника нападения	26	26	52
2.2	Техника защиты	22	22	44
3	Тактическая подготовка	20	20	40
3.1	Тактика нападения	10	10	20
3.2	Тактика защиты	10	10	20
4	Физическая подготовка	40	40	80
4.1	Общая физическая культура	20	20	40
4.2	Специальная физическая подготовка	20	20	40
5	Интегральная подготовка	10	10	20
6	Судейская практика	6	6	12
7	Контрольные нормативы, соревнования	10	10	20
ВСЕГО ЗА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ		140	140	280

7. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7.1. Календарно-тематическое планирование по волейболу 1 года обучения

№ п/п	Тема занятий	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата по	
				плану	факту
1	Теория	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	1		
2	ОФП	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты.	1		
3	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	1		
4	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м.	1		
5	ОФП	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	1		
6	Техника	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	1		
7	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	1		
8	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	1		
9	ОФП	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	1		
10	ОФП	Развитие скоростно-силовой выносливости.	1		
11	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	1		
12	Техника защиты	Прием снизу двумя руками.	1		
13	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	1		
14	СФП	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1		

15	Техника защиты	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч веред вверх.	1		
16	Контрольные испытания	Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сед на полу.	1		
17	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	1		
18	СФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	1		
19	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1		
20	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	1		
21	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону.	1		
22	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	1		
23	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	1		
24	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1		
25	ОФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1		
26	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1		
27	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1		
28	Техника нападения	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	1		
29	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1		
30	ОФП	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	1		
31	СФП	Челночный бег с изменением направления, из различных и. п. Подводящие упражнения для приема и передач.	1		
32	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1		
33	ОФП	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	1		
34	ОФП	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	1		
35	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	1		
36	Интегральная подготовка	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	1		
37	ОФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	1		
38	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего	1		

39	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1		
40	Техника защиты	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1		
41	Теория	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	1		
42	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	1		
43	Техника нападения	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1		
44	Судейская практика	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом.	1		
45	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.	1		
46	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1		
47	Техника нападения	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	1		
48	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1		
49	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	1		
50	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1		
51	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	1		
52	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1		
53	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	1		
54	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1		
55	Интегральная подготовка	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	1		
56	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1		
57	Теория	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	1		
58	ОФП	Бег с изменением направления из различных и. п. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м.	1		
59	ОФП	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из положения сидя	1		
60	Техника нападения	Верхняя прямая подача.	1		
61	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
62	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1		
63	Контрольные испытания	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	1		
64	Техника	Прием подачи и первая передача в зону	1		

	защиты	нападения.			
65	ОФП	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	1		
66	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	1		
67	Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	1		
68	Интегральная подготовка	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1		
69	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1		
70	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	1		
71	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения	1		
72	Интегральная подготовка	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	1		
73	Теория	Нагрузка и отдых.	1		
74	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
75	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	1		
76	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	1		
77	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1		
78	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1		
79	Техника нападения	Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	1		
80	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1		
81	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1		
82	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	1		
83	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	1		
84	Интегральная подготовка	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях	1		
85	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	1		
86	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	1		
87	Техника нападения	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	1		
88	Техника защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	1		
89	Техника защиты	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	1		
90	Техника нападения	Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию.	1		

		Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.			
91	Техника защиты	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей	1		
92	Судейская практика	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.	1		
93	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
94	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1		
95	Техника нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	1		
96	Техника защиты	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	1		
97	Теория	Основы техники и тактики игры волейбол.	1		
98	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
99	Техника защиты	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	1		
100	Техника нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	1		
101	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
102	Техника нападения	Прямой нападающий удар.	1		
103	Техника нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	1		
104	Техника защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	1		
105	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	1		
106	Техника нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	1		
107	Техника защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	1		
108	Интегральная подготовка	Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	1		
109	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	1		
110	Техника защиты	Прием мяча с падением, перекатом.	1		
111	Техника	Групповые действия: взаимодействие игроков	1		

	защиты	при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).			
112	Контрольные испытания	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	1		
113	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1		
114	Контрольные испытания	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	1		
115	Техника защиты	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	1		
116	Техника нападения	Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.	1		
117	Техника защиты	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей	1		
118	Судейская практика	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.	1		
119	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
120	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1		
121	Техника нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	1		
122	Техника защиты	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	1		
123	Теория	Основы техники и тактики игры волейбол.	1		
124	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
125	Техника защиты	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	1		
126	Техника нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	1		
127	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
128	Техника нападения	Прямой нападающий удар.	1		
129	Техника нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	1		
130	Техника защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	1		
131	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	1		
132	Техника	Групповые действия: взаимодействие игроков	1		

	нападения	задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи			
133	Техника защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	1		
134	Интегральная подготовка	Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	1		
135	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	1		
136	Техника защиты	Прием мяча с падением, перекатом.	1		
137	Техника защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	1		
138	Контрольные испытания	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	1		
139	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1		
140	Контрольные испытания	Сдача нормативов.	1		

7.2. Календарно-тематическое планирование по волейболу 2 года обучения

№ п/п	Тема занятий	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата по	
				плану	факту
1	Теория	Физическая культура и спорт в России и за рубежом. ТБ на занятиях по волейболу.	1		
2	ОФП	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты.	1		
3	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	1		
4	Контрольные испытания	Зачет. Прыжок в длину с места. Бег 30м.	1		
5	ОФП	Совершенствование упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	1		
6	Техника	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	1		
7	Техника защиты	Совершенствование перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	1		
8	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	1		
9	ОФП	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	1		
10	ОФП	Развитие скоростно-силовой выносливости.	1		

11	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	1		
12	Техника защиты	Зачет. Прием снизу двумя руками.	1		
13	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	1		
14	СФП	Совершенствование стоек, перемещений волейболиста. Челночный бег 3х10 м, 5х10 м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1		
15	Техника защиты	Совершенствование приема снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед вверх.	1		
16	Контрольные испытания	Зачет. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сед на полу.	1		
17	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	1		
18	СФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	1		
19	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1		
20	Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	1		
21	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону.	1		
22	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	1		
23	Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	1		
24	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1		
25	ОФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1		
26	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1		
27	Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1		
28	Техника нападения	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	1		
29	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1		
30	ОФП	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	1		
31	СФП	Челночный бег с изменением направления, из различных и. п. Подводящие упражнения для приема и передач.	1		
32	Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1		
33	ОФП	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	1		
34	ОФП	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие	1		

		скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.			
35	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	1		
36	Интегральная подготовка	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	1		
37	ОФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	1		
38	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего	1		
39	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1		
40	Техника защиты	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1		
41	Теория	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	1		
42	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	1		
43	Техника нападения	Совершенствование передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1		
44	Судейская практика	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Судейство.	1		
45	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.	1		
46	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1		
47	Техника нападения	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	1		
48	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1		
49	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	1		
50	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1		
51	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	1		
52	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1		
53	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	1		
54	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1		
55	Интегральная подготовка	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	1		
56	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1		
57	Теория	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	1		
58	ОФП	Бег с изменением направления из различных и. п. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м.	1		

59	ОФП	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из положения сидя	1		
60	Техника нападения	Зачет. Верхняя прямая подача.	1		
61	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
62	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1		
63	Контрольные испытания	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	1		
64	Техника защиты	Совершенствование приема подачи и первая передача в зону нападения.	1		
65	ОФП	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	1		
66	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	1		
67	Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	1		
68	Интегральная подготовка	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1		
69	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1		
70	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	1		
71	Техника нападения	Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения	1		
72	Интегральная подготовка	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	1		
73	Теория	Нагрузка и отдых.	1		
74	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
75	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	1		
76	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	1		
77	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1		
78	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1		
79	Техника нападения	Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	1		
80	Техника защиты	Зачет. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1		
81	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1		
82	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	1		
83	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Поддачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	1		
84	Интегральная подготовка	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях	1		
85	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	1		

86	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	1		
87	Техника нападения	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	1		
88	Техника защиты	Совершенствование индивидуальных действий: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	1		
89	Техника защиты	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	1		
90	Техника нападения	Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.	1		
91	Техника защиты	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей	1		
92	Судейская практика	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.	1		
93	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
94	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1		
95	Техника нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	1		
96	Техника защиты	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	1		
97	Теория	Основы техники и тактики игры волейбол.	1		
98	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
99	Техника защиты	Совершенствование прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	1		
100	Техника нападения	Совершенствование групповых действий: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	1		
101	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
102	Техника нападения	Зачет. Прямой нападающий удар.	1		
103	Техника нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	1		
104	Техника защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	1		
105	Контрольные испытания	ОФП. Сдача нормативов. Комплекс ГТО.	1		
106	Техника нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2)	1		

		при приеме подачи			
107	Техника защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	1		
108	Интегральная подготовка	Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	1		
109	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	1		
110	Техника защиты	Зачет. Прием мяча с падением, перекатом.	1		
111	Техника защиты	Совершенствование групповых действий: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	1		
112	Контрольные испытания	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	1		
113	Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1		
114	Контрольные испытания	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	1		
115	Техника защиты	Зачет. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	1		
116	Техника нападения	Совершенствование индивидуальных действий: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.	1		
117	Техника защиты	Совершенствование индивидуальных действий: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей	1		
118	Судейская практика	Проведение упражнений по построению и перестроению группы. Судейство.	1		
119	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
120	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1		
121	Техника нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	1		
122	Техника защиты	Зачет. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	1		
123	Теория	Основы техники и тактики игры волейбол. Судейство.	1		
124	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
125	Техника защиты	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	1		
126	Техника нападения	Совершенствование групповых действий: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	1		

127	Контрольные испытания	ОФП. Сдача нормативов. Комплекс ГТО.	1		
128	Техника нападения	Зачет. Прямой нападающий удар.	1		
129	Техника нападения	Совершенствование групповых действий: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	1		
130	Техника защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	1		
131	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	1		
132	Техника нападения	Зачет. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	1		
133	Техника защиты	Зачет. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	1		
134	Интегральная подготовка	Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	1		
135	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	1		
136	Техника защиты	Зачет. Прием мяча с падением, перекатом.	1		
137	Техника защиты	Зачет. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	1		
138	Контрольные испытания	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	1		
139	Контрольные испытания	ОФП. Сдача нормативов. Комплекс ГТО.	1		
140	Контрольные испытания	ОФП. Сдача нормативов. Комплекс ГТО.	1		

8. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ

Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажерах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Техническая подготовка.

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

9. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Методическое обеспечение программы по волейболу. Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо 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-тренировочном по 3 занятия в неделю.

Формы и режим занятий: данная программа предусматривает групповую учебно-тренировочную форму занятий, как основную, поэтому занятие длится **45 минут** (принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут).

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Таблица №1.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка;

	техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

9.1. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

<i>Раздел</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Форма подведения итогов</i>
Общезначительная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за	Опрос уч-ся, тестирование.

	соревнований.	соревнованиями.	
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных норм по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

10. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

10.1. Материально-техническое оснащение и дидактико-методическое обеспечение

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 18×9 м.

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

1. Сетка волейбольная – 1 шт.
2. Стойки волейбольные – 2 шт.
3. Гимнастические стенки – 10 шт.
4. Гимнастические скамейки – 3 шт.
5. Гимнастические маты – 10 шт.
6. Скакалки – 25 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) – 10 шт.
8. Резиновые амортизаторы – 10 шт.
9. Мячи волейбольные – 25 шт.
10. Рулетка – 1 шт.
11. 12 комплектов формы (6 мужских и 6 женских).
12. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, учебный материал находится на носителе ноутбука.
13. Школьный стадион.

10.2. Техническое оснащение:

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;

- компьютер.

10.3. Дидактическое обеспечение программы:

- Карточка упражнений по волейболу (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

10.4. Перечень перевязочных средств и медикаментов аптечки спортивного зала

Жгут для остановки кровотечения – 1 шт.

Раствор перекиси водорода – 1 шт.

Зеленка- 1шт.

Вата- 1 шт.

Бинт – 1 шт.

«Снежок» - 2шт.

11. ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ

1 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

2 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,8 - 5,4	6,2 – 5,5
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,0 – 8,6	9,6 – 9,1
3	Прыжки в длину с места, см	165 - 180	155 - 175
4	6-минутный бег, м	1100-1200	900 -1050
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	9 - 11
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 6	11 - 15
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120	120-130
8	Прыжки в высоту с разбега, см	95-105	85-95
9	Прыжки в высоту с места, см	45-50	40-45

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12	7-10
4	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	7-10	6-8
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой	7-9	6-8

	180 см (кол-во удачных попыток из 10)		
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	4-6
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения

11.1. Общефизическая подготовка.

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, испытуемый производит бросок вперед. Дается 3 попытки, лучшая – засчитывается.

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).

Испытания на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2х 1 м, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3х 3м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на технику подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в поле. 5 попыток (первый год обучения).

Испытания на точность подач. 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 6х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (второй и третий год обучения).

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. По 3 попытки из каждой зоны.

11.2. Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе

Стойки и перемещения

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий.

Блокирование

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

11. 3. Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований

Площадка и её разметка

1. Какую форму имеет волейбольная площадка?
2. Какие требования предъявляются к площадке?
3. Как называются линии, ограничивающие площадку?
4. Что такое средняя линия?
5. Что такое линии нападения?
6. Для чего нужна линия нападения?
7. Что такое площадь нападения?
8. Какова ширина линий разметки?
9. Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка

1. Какой должна быть сетка и каковы её размеры?
2. На какой высоте укрепляется сетка?
3. Какова высота стоек?
4. Когда должна проверяться высота сетки?
5. Чем проверяется высота сетки?

Мяч

1. Каким должен быть мяч для игры?
2. Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков

1. Что должны знать участники соревнований?
2. Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?
3. В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?
4. Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?
5. В каких случаях применяется удаление игрока?
6. Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков

1. На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков

2. Каким должен быть костюм игрока?
3. Разрешается ли игрокам выступать без обуви?
4. Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?
5. Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?
6. В какой форме должны выступать команды?
7. Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?
8. Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?
9. Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?
10. В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?
11. Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков

1. Каково число игроков в команде?
2. Какие игроки считаются основными и какие запасными?
3. Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?
4. Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?
5. Существует ли обязательная расстановка игроков?
6. Как называются игроки каждой линии?
7. Что такое взаимная расстановка игроков?
8. Какое положение по кругу занимают игроки?
9. Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?
10. Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

11. Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?
12. Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры

1. В каких случаях команда проигрывает очко?
2. Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?
3. Из скольких партий состоит соревнование?
4. Когда соревнование считается законченным?
5. Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон

1. Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?
2. Как возобновляется игра после окончания первой партии?
3. Как возобновляется соревнование перед решающей партией?
4. Чем отличается решающая партия от остальных партий?
5. Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест

1. Что такое подача?
2. Как производится подача?
3. Когда подача считается произведённой?
4. Ограничивается ли время на подачу?
5. Что служит сигналом на право подачи?
6. Когда даётся свисток на подачу?
7. Разрешается ли игроку производить подачу с руки?
8. До коих пор должен подавать один и тот же игрок?
9. Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

Приём и передача мяча

1. Каким способом можно ударить по мячу?
2. В каких случаях передача считается не правильной?
3. Разрешается ли игроку ударить по мячу головой или касаться мяча телом?
4. Разрешается ли одному игроку ударить по мячу два раза подряд?
5. Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих

1. Разрешается ли двум игрокам одной команды ударить по мячу одновременно?
2. Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?
3. Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?
4. Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование

1. Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?
2. Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?
3. Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?
4. Что такое блокирование?
5. Кто имеет право участвовать в блокировании?
6. Когда блокирование считается состоявшимся?

7. Что такое групповое блокирование?
8. Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?
9. Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки

1. Считается ли ошибкой, если мяч коснется сетки?
2. Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?
3. Считается ли ошибкой, если игрок прикоснется к сетке?

Переход средней линии

1. Какие ограничения существуют для игроков задней линии?
2. Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлиться в площадь нападения?
3. Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры

1. Когда мяч выходит из игры?
2. Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков

1. Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?
2. Когда может быть произведена замена игрока?
3. Дается ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы

1. Какие установлены перерывы между партиями?
2. Какой перерыв установлен перед решающей партией?
3. Дается время на смену в решающей партии?
4. Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета "Физическая культура" учащиеся по окончании 11 класса по разделу "Основы знаний" должны

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми, лыжной подготовкой;
- влияние легкоатлетических на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- приемы закаливания во все времена года;
- упрощенные правила игры в баскетбол, волейбол;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств;

- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;
- цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
- требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
- историю возникновения игры в волейбол;
- легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин., после быстрого разбега совершать прыжок в длину;

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега. метать гранату

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 5 элементов на перекладине-м., после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в ширину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из 5 элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять

акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам), выполнять технико-тактические действия.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

12. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

Железняк Ю.Д. Волейбол в школе: Пособие для учителей / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. – Москва: Просвещение, 1989. – 128 с.

Книжников А.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-методическое пособие / А. Н. Кожевников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск: Приобье, 2001. – 189 с.

Клещев Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих /

Железняк. Ю.Д.– Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 189 с. Железняк Ю.Д. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки /

Железняк Ю.Д., А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – Москва: Советский спорт, 2005. – 112 с. Голомазов В.А. Волейбол в школе /

Голомазов В.А., В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. – Москва: Просвещение, 1976. – 111с. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка /

Ивойлов А.В. – Минск: Высшая школа, 1972. – 192 с. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания /

Лях В.И., Зданевич А.А. – Москва: Просвещение, 2014. – 168 с.

Для обучающихся: Ивойлов А.В. Волейбол для всех / А.В. Ивойлов. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 32 с.

Фурманов А.Г. Играй в мини-волейбол / А.Г. Фурманов. – Москва: Советский спорт, 1989. – 49 с.

Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе/ Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 228 с.

Клещёв Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 231 с.

Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов / А.Н. Эйнгорн. – Москва: Физкультура и спорт, 1959. – 206с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575779

Владелец Миногина Надежда Васильевна

Действителен с 10.03.2021 по 10.03.2022