

Управление образования администрации Собинского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Собинского района  
средняя общеобразовательная школа №4 г.Собинки

Рекомендована  
методическим  
советом  
от «10» 06 2021г.  
Протокол № 3



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Волейбол»  
(название программы)**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 13-18 лет  
Срок реализации: 1 год  
Уровень программы: базовый

Составитель:  
Степанов Максим Анатольевич,  
педагог дополнительного  
образования

г. Собинка, 2021 год

## **Содержание программы**

**Титульный лист программы** **стр.1**

**Раздел 1.Комплекс основных характеристик программы – стр.3**

1.1.Пояснительная записка **стр.3**

1.2.Цель и задачи программы **стр.5**

1.3.Содержание программы **стр.6**

1.4.Планируемые результаты **стр.11**

**Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий- стр.13**

2.1. Формы аттестации, оценочные материалы **стр.13**

2.2.Условия реализации программы **стр.14**

2.3. Календарно-учебный график **стр.17**

2.4.Список литературы **стр.21**

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич – М. Просвещение 2010 год.

#### **Актуальность программы**

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

Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч. В пособии представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей, которые можно реально использовать в учебно-тренировочных занятиях в школьной спортивной секции по волейболу и в самостоятельных занятиях.

Потребностям современных детей и их родителей - это решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, и эффективное решение актуальных проблем для укрепления здоровья и повышения работоспособности организма в соответствии социальному заказу общества. Занятия в секции способствуют повышению самооценки, формируют позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

#### **Направленность программы:**

- физкультурно-спортивная;

**Уровень программы:** базовый.

Настоящая программа адресована учащимся 8-11 классов, продолжающим обучение волейболу (базовый уровень). Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе. Возрастные категории 13-18 лет. Минимальная численность детей в группе – 8 человек, максимальная численность детей в группе – 20 человек.

### **Формы и методы обучения**

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая  
Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Ведущими **методами обучения**, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;
- по частям.

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

## **Объем и срок освоения программы**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения ( на 1 год) – 108 часов;

Режим занятий: 3 часа в неделю

### **1.2.Цель и задачи программы.**

**Цель** - Углублённое изучение спортивной игры волейбол, создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей, а также всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях по волейболу.

#### **Задачи:**

*-обучающие:* освоить технику игры в волейбол; ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена; ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте; ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России; обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола; научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

*-воспитательные:* воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки; воспитывать дисциплинированность; способствовать снятию стрессов и раздражительности; способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны; подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов; воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям; воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

*-развивающие:* содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся; повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства; развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству; развить координацию движений и основные физические качества; способствовать повышению работоспособности учащихся; развивать двигательные

способности; формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план (1 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроль)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и	3	3		опрос
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	В процессе занятий		В процессе занятий	предварительный
3.	Общая физическая подготовка (ОФП). (Подготовительные упражнения.)	В процессе занятий		В процессе занятий	предварительный
4.	Техническая подготовка (ТП). (Стойка и перемещения игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи мяча снизу и сверху. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки,	69		69	текущий

5.	Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения направленные на развитие силы, Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц, Упражнения направленные на развитие прыгучести, Упражнения направленные на развитие специальной ловкости, Упражнения направленные на	В процессе занятий		В процессе занятий	текущий
6.	Тактическая подготовка (ТП) . (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Тактика игры в защите и в нападении).	32		32	оперативный
7.	Итоговое занятие. Контрольно-оценочные испытания.	4		4	оперативный
8.	Соревнования	По плану			
9.	Правила игры	В процессе занятий		В процессе занятий	
	Итого	108	3	105	

Педагог может реализовать ДОП в течение всего календарного года, включая и каникулярное время, а также осуществлять образовательную деятельность и по индивидуальному учебному плану. При реализации дополнительных общеобразовательных программ в июне –июле -августе педагог может организовывать и проводить массовые мероприятия, создавать

необходимые условия для совместного труда и (или) отдыха учащихся, родителей (законных представителей), используя активные формы работы.

### **Содержание учебного плана:**

Теория и практика.

#### **1. Вводное занятие (3 часа).**

Введение. Теория. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

#### **2. Общеразвивающие упражнения (в процессе каждого занятия). Практика: Комплексы ОРУ.**

#### **3. Общая физическая подготовка (в процессе каждого занятия).**

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах.

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 – поднятие ног с мячом.

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

#### **4. Техническая подготовка (69 часов).**

Овладение техникой передвижения и стоек. 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 двумя руками снизу, двумя руками сверху ; 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.

## **5. Специальная физическая подготовка (в процессе каждого занятия)..**

**Теория:** Значение СФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

## **6. Тактическая подготовка (32 часа).**

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. Защитные действия - блоки, страховки

## **7. Итоговое занятие. Контрольно-оценочные испытания. Оценочные и методические материалы (4 часа).**

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.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень 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.

**8. Соревнования.** Участие в первенстве школы по волейболу; Участие в товарищеских играх своего микрорайона; Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;

Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств; войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по волейболу.

## **9. Правила игры (в процессе каждого занятия)..**

**Теория:** Правила игры в волейбол. Обязанности и значение судей. Положение о соревнованиях по волейболу

**Практика:** Жестикуляция судей, заполнение протокола соревнований.

#### 1.4. Планируемые результаты

- Уметь играть по правилам;
- Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
- Освоить технику нападающего удара;
- Овладеть навыками судейства;
- Уметь управлять своими эмоциями;
- Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- Овладеть техникой блокировки в защите;
- Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретет обучающийся по итогам освоения программы:

##### 1. Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

##### 2. Метапредметные:

1. характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2. находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
3. общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
4. организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
5. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

6. анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
7. видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
8. управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
9. технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

### 3. Предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

### 2.1. Формы аттестации, оценочные материалы

#### 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 может определяться и 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.

#### Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Юноши
1	Бег 30 м, с	5,6 - 5,4
2	Челночный бег 3x10 м, с	8,5 – 8,0
3	Прыжки в длину с места, см	210 - 280
4	6-минутный бег, м	1100-1200
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	26 - 28
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	14 - 16
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	130-150
8	Прыжки в высоту с разбега, см	125-135
9	Прыжки в высоту с места, см	65-80

#### Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Юноши
-------	------	-------

1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9
3	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12
4	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	7-10
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения

## 2.2. Условия реализации программы

\* Материально-технические условия

(перечень помещений, оборудования, приборов и необходимых технических средств обучения, используемых в образовательном процессе).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения.
1	Стенка гимнастическая
2	Скамейка гимнастическая жесткая
3	Мячи: футбольный, теннисные, малый мяч (мягкий), набивной
4	Палка гимнастическая
5	Мячи: баскетбольные, волейбольные.

6	Скакалка детская
7	Гантели наборные
8	Стойки волейбольные универсальные
9	Обруч детский
10	Жилетки игровые
11	Сетка волейбольная
12	Аптечка
13	Конус сигнальный
14	Насос ручной
15	Секундомер
16	Площадка игровая волейбольная

**\*Информационное обеспечение**

(перечень информационно- методических материалов, учебных пособий, справочников, литературы, аудио, видео, фото; Интернет-ресурсов и др.).

Сайт: название книги или статьи, // название сайта, место создания сайта и дата создания, режим доступа, адрес сайта, дата обращения к сайту.

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения.
п	

/	
п	
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.
2	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М.: Просвещение, 2011. — 77 с.: ил. — (Работаем по новым стандартам).
3	Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение» 1976. 111с.
4	Дидактические материалы по основным разделам
5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
6	Методические издания по физической культуре для учителей
7	Плакаты методические
8	Видеофильмы по основным разделам учебного материала
9	Аудиозаписи
10	Мультимедийный компьютер
11	<p>Всероссийская федерация волейбола  <a href="http://www.volley.ru/ru">http://www.volley.ru/ru</a></p> <p>Международная федерация волейбола  <a href="http://www.fivb.org/">http://www.fivb.org/</a></p> <p>Европейская конфедерация волейбола  <a href="http://www.cev.lu/">http://www.cev.lu/</a></p>



1	<a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB">https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB</a>
2	

\* Методическое обеспечение.

-формы организации учебного занятия: комбинированная , групповая, индивидуально-групповая.

-педагогические технологии: здоровьесберегающие, интегрированные, информационно-коммуникационные, личностно-ориентированные, проблемного и разноуровневого обучения, сотрудничества, психологического сопровождения, игровая образовательная.

-дидактические материалы - правила игры в волейбол, правила судейства в волейболе, положение о соревнованиях по волейболу

\*Кадровое обеспечение программы (указание ф.и.о педагога , если данную ДОП реализует 2 и более педагога)

### 2.3. Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	Сентябрь	Май	36	72	108	1 раз в неделю 3 часа

#### Календарно - тематическое планирование

№	Вид программного материала	Количество часов	Дата проведения
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Основная стойка волейболиста. 3.Обучение перемещениям волейболиста. 4.Обучение верхней передаче мяча двумя руками.	1	
2	ОРУ. Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения игрока на площадке. Учебная игра.	1	
3	ОРУ. Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	1	

	Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.		
4	ОРУ. Двойной шаг вперед, назад, скачок. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра.	1	
5	ОРУ. Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите). Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра .	1	
6	ОРУ. Прыжки (особенно в нападении, защите). Обучение верхней передаче после перемещений. Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач. Учебная игра .	1	
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи Учебная игра.	1	
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед. Учебная игра.	1	
9-10	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой. Учебная игра.	2	
11-12	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке. Учебная игра.	2	
13-14	Приём мяча сверху двумя руками.	2	
15-16	Выбор места для выполнения второй передачи.	2	

17-18	Сочетание способов перемещений.	2	
19-20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2	
21-22	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3. Учебная игра.	2	
23-24	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебная игра.	2	
25-26	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4. Учебная игра.	2	
27-28	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4. Учебная игра.	2	
29-30	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2	
31-32	Выбор места для выполнения подачи. Совершенствование техники передач мяча в парах и тройках.	2	
33-34	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками. Учебная игра.	2	
35-36	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче. Учебная игра.	2	
37-38	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	2	
39-40	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	
41-42	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче. Учебная игра.	2	
43-44	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче. Учебная игра.	2	
45-46	Выбор места при приёме нижней прямой подачи. Учебная игра.	2	

47-48	Верхняя прямая подача.	2	
49-50	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2	
51-52	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	2	
53-54	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	2	
55-56	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1.	2	
57-58	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	2	
59-60	Падения и перекаты после падения.	2	
61-62	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. Учебная игра.	2	
63-64	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. Учебная игра.	2	
65-66	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. Учебная игра.	2	
67-68	Чередование способов подач. Игра по правилам.	2	
69-70	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра по правилам.	2	
71-72	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки. Игра по правилам.	2	
73-74	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	2	
75-75	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4. Игра по правилам.	2	
77-78	Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.	2	

79-80	Передача двумя руками в прыжке. Игра по правилам.	2	
81-82	Чередование способов подачи. Игра по правилам.	2	
83-84	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	2	
85-86	Выбор места при блокировании. Игра по правилам. Судейство.	2	
87-88	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой. Игра по правилам.	2	
89-90	Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	2	
91-93	Подача мяча в заданную зону. Игра по правилам. Судейство.	3	
94-96	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч. Игра по правилам.	3	
97-99	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной. Игра по правилам.	3	
100-102	Нападающий удар со второй линии. Игра по правилам.	3	
103-105	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот.	3	
106-107	Контрольные игры.	2	
108	Контрольно-оценочное испытание	1	

## 2.4. Список литературы

1.Для педагога:

-нормативная база:

1. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

2. Внеурочная деятельность учащихся по волейболу, 5-11 классах Г.А. Колоницкий, В.С. Кузнецов, М.В Маслов. Москва, «Просвещение» 2012.

-специальная литература:

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).

3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000

-дополнительная литература.

1. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

2. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.

3. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

2.Для обучающихся.

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.

3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.