Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
«Дом творчества с.Коса»

Рассмотрена на
Педагогическом совете
«___»_____20__г.
Протокол №____

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДТ с.Коса
_____Кучев А.Е.
Приказ № ___от_____

Дополнительная общеобразовательная программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
Возраст обучающихся 7-15 лет
Срок реализации: 3 года

СОСТАВИТЕЛЬ:
Гришина Т. Б. - педагог
дополнительного образования

с.Коса 20__г.

Содержание

1. Информационная карта……3
2. Пояснительная записка……..4
3. Учебно-тематический план 1года обучения……..11
4. Содержание программы……12
5. Учебно-тематический план 2года обучения……..14
6. Содержание программы……...15
7. Учебно-тематический план 3года обучения……..17
8. Содержание программы……...18
9. Условия реализации программы…… 20
10.Методическое обеспечение……..21
11.Литература для педагога……...22
12.Литература для обучающихся……..23
13.Приложения……24

Информационная карта

I Наименование программы	**«Волейбол»**
II Направленность	Физкультурно-спортивная
III Сведения об авторе (составителе)	
1. ФИО	Гришина Татьяна Борисовна
2. Год рождения	1975
3. Образование	среднее
4. Место работы	МБУ ДО ДТ с.Коса
5. Должность	Педагог дополнительного образования
6. Квалификационная категория	-соответствие
7. Адрес, телефон	с.Коса, ул.Первомайская, д. 44. 89519566425
IVСведения о программе	
1. Срок реализации	3 года
2. Возрастная группа	7-15 лет
3. Тип программы	общеобразовательная
4. Характеристика программы	
По месту в образовательной модели	Разновозрастного детского объединения
По уровню освоения	общекультурный
5. Цель программы	углубленное изучение спортивной игры волейбол.
6. Ведущие формы и методы образовательной деятельности	физические тренировки, теоретическая подготовка, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования
7. Формы мониторинга результативности	Входная и итоговая диагностики (контрольные упражнения)
8. Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности
Программа разработана на основе **нормативных документов:**

- Закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарт начального общего образования" от 06.10.2009 N373;
- СанПин 2.4.4. 1231-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).
- Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от4 декабря 2013
- Устава МБУ ДО ДТ с.Коса.

Общеобразовательной программы «Физическая культура» и учебного плана общеобразовательной школы, новых Федеральных образовательных стандартов общего образования, программы по футболу для спортивных школ и реализует стандарты второго поколения.

Общеобразовательная программа «Волейбол» по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программой предусмотрены как теоретические, так и практические занятия, на которых представлены приёмы освоения умений и навыков игры в волейбол.

Волейбол - это один из самых интеллектуальных видов спорта, что связано с разносторонностью игры. В ней есть все - и точность, и сила, и отменная реакция. У играющего в волейбол реакция приближается к реакции боксера, фехтовальщика и хоккейного вратаря. Игра в волейбол очень благотворно влияет на сердце и на весь организм в целом.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и

совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Ведь в современных условиях необходимо поддерживать здоровье детей, пропагандировать здоровый образ жизни, привлекать в спортивные секции учащихся группы риска, помочь детям найти себя в спорте**.**

Цель программы - формирование спортсмена-волейболиста, способного полноценно воспроизвести полученные навыки при игре.

Задачи определены целью и связаны с физической деятельностью и с основной функцией физической культуры как предмета. К их числу можно отнести:

- усвоение основных приёмов игры (предметные);
- совершенствование игры в волейбол (предметные);
- Развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость). (метапредметные)
- тренировка свойств внимания: устойчивость, интенсивность, переключение (личностные).
- совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков (предметные);
- воспитание нравственных качеств: взаимовыручка, сопереживание, чувство коллективизма (личностные).

Средством достижения цели и задач является формирование навыков игры в волейбол, поэтому особое место в программе отводится практическим занятиям. На каждом году обучения формируется ведущая теоретико-практическая проблема.

Программа ориентирована на личностно-гуманистический подход к обучению, который объединяет индивидуальный подход, разноуровневое обучение, обучение в сотрудничестве, предусматривает дифференциацию процесса.

Планируемые результаты:

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

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительным направлению «волейбол» является формирование следующих умений:

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

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

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

Регулитивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера, далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать свое предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному тренером плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

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

- учиться совместно с тренером и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

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

Познавательные УУД:

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

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

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение довести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

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

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

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

- Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезней, регулярно посещать спортивные секции спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;

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

Основными показателями в выполнении программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки;

- овладение теоретическими знаниями и навыками.

Содержание основных требований к уровню подготовленности учащихся к спортивной игре «волейбол» .

В результате освоения содержания программного материла по волейболу учащиеся по окончанию средней школы должны

обосновывать:

- значение занятий волейболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;

выполнять:

- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

классифицировать:

- основные правила соревнований по волейболу;

- наименования разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;

понимать:

- жесты волейбольного судьи;

соблюдать :

- правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по волейбол;

выполнять:

- технические приемы и тактические действия;

играть:

- в волейбол с соблюдением основных правил;

демонстрировать:

- жесты волейбольного судьи;

проводить:

- судейство по волейболу.

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

Программа предназначена для обучающихся 7 – 15 лет.

Ожидаемые результаты

1-й год обучения:

1. Уметь принимать и передавать мяч сверху и снизу двумя руками.
2. Выполнять подачу мяча через сетку.
3. Применять полученные навыки в учебной игре.

2-й год обучения:

1. Выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками партнёру через сетку.
2. Владеть навыками приёма мяча после отскока от сетки.
3. Совершенствовать навыки нападающего удара.
4. Совершенствовать полученные навыки в учебной игре.
5. Выполнять подачу мяча через сетку сверху.
6. Освоить навыки одиночного блокирования.
7. Уметь выполнять передачи мяча по зонам, во время игры применять одиночное блокирование и нападающий удар.

3-й год обучения:

1. Владеть в совершенстве приёмом мяча после подачи и нападающего удара.
2. Уметь подавать мяч через сетку сверху.

3. Выполнять нападающий и обманный удар по зонам.
4. Владеть в совершенстве групповым блокированием.
5. Уметь выполнять технико-тактические действия во время учебно-тренировочной игры.

Результатом совершенствования игры в волейбол является сформированность навыков и умений, применение на практике приёмов игры, проявление способностей при участии в соревнованиях разного уровня. Физическое совершенство предполагает не только рост эстетической культуры, накопление игрового опыта, но и предполагает самореализацию в деятельной сфере.

Обучение игре в волейбол способствует выявлению спортсменов – волейболистов, создаёт предпосылки для массового приобщения всех желающих к систематическим занятиям волейболом, а также способствует ведению здорового образа жизни и воспитанию нравственного потенциала.

Подведение итогов реализации программы проходит через участие обучающихся в разного рода тренировках, играх, соревнованиях.

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Содержание	Количество часов	*Теория*	*Практика*	Формы контроля
1.	Передача мяча сверху двумя руками.	12	1	11	Текущий
2.	Приём мяча сверху двумя руками.	12	1	11	Текущий
3.	Прием мяча снизу двумя руками.	12	1	11	Текущий
4.	Передача мяча снизу двумя руками.	12	1	11	Текущий
5.	Подача мяча через сетку снизу с 4 – 5 метров.	12	2	10	Текущий
6.	Приём мяча после подачи снизу двумя руками.	12	2	10	Текущий
7.	Двусторонняя игра	30	2	28	Текущий
8	**Всего**	**102**			
	Участие в соревнованиях	34		34	Игра
	Итого	136	10	126	

Содержание программы

1 год обучения

1. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.
Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности на занятиях волейболом.

2. Освоение техники приема и передачи мяча.
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.
Передачи мяча над собой, то же через сетку.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей
Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

3. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).
Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами ,жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

4.Развитие выносливости
Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 минут.
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных

положений. Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

5.Освоение техники нижней прямой подачи.
Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.
Нижняя прямая подача через сетку.
Освоение техники прямого нападающего удара.
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

6.Освоение тактики игры.
Тактика свободного нападения,
Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
Позиционное нападение с изменением позиций.

7.Знания о физической культуре.
Терминология избранной спортивной игры; техника приема, передачи, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).
Овладение организаторскими умениями.
Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе.
Комплектование команды, подготовка места проведения игры.

8.Участие в соревнованиях.

Учебно- тематический план 2-го года обучения

№ п/п	*Содержание*	*Количество часов*	*Теория*	*Практика*	*Формы контроля*
1.	Приём и передача мяча сверху двумя руками.	22	1	21	Текущий
2.	Приём и передача мяча снизу двумя руками.	22	1	21	Текущий
3.	Приём мяча после подачи снизу двумя руками.	22	1	21	Текущий
4.	Подача мяча через сетку снизу с 6 – 8 метров.	22	1	21	Текущий
5.	Одиночное блокирование мяча	22	1	21	Текущий
6.	Нападающий удар.	22	1	21	Текущий
7	Сочетание передач	22	1	21	Текущий
8	Учебная игра	50	2	48	Текущий
9	**Всего**	**204**			
	Участие в соревнованиях	34		34	Игра
	Итого	238	9	229	

Содержание программы

2 год обучения

1.Овладение и совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Освоение и совершенствование техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

2.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

3. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

4. Развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Верхняя передача над собой в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

5.Освоение техники нижней прямой подачи.
Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.
Нижняя прямая подача через сетку.
Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча после подачи. Прием мяча отраженного сеткой.

6.Освоение и совершенствование техники прямого нападающего удара.
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
Прямой нападающий удар при встречных передачах.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

7.Освоение тактики игры.
Тактика свободного нападения,
Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
Позиционное нападение с изменением позиций.
Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.
Знания о физической культуре.
Терминология избранной спортивной игры; техника приема, передачи, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении защите).
8.Овладение организаторскими умениями.
Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе.
Комплектование команды, подготовка места проведения игры.

9. Участие в соревнованиях.

Учебно- тематический план 3-го года обучения

№ п/п	*Содержание*	*Количество часов*	*Теория*	*Практика*	*Формы контроля*
1.	Верхняя прямая передача двумя руками через сетку.	22	1	21	Текущий
2.	Передача мяча снизу двумя руками через сетку	22	1	21	Текущий
3.	Групповое блокирование мяча	22	1	21	Текущий
4.	Подача мяча через сетку сверху	22	1	21	Текущий
5.	Нападающий и обманный удар по зонам	22	1	21	Текущий
6.	Приём мяча после подачи и нападающего удара.	22	1	21	Текущий
7.	Сочетание передач мяча в парах, тройках	22	1	21	Текущий
8.	Учебно-тренировочная игра	50	1	49	Текущий
9.	**Всего**	**204**			
	Участие в соревнованиях	34		34	игра
	Итого	238	8	230	

Содержание программы

3 год обучения.

1.Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

2.Совершенствование техники приема и передачи мяча.
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку. Варианты техники приема и передачи мяча.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей
Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

3.Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).
Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

4.Развитие выносливости
Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 мин.
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Передача мяча снизу над собой в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками,

метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

5.Освоение техники верхней подачи.
Совершенствование техники подачи мяча снизу прямой и верхней.
Совершенствование техники прямого нападающего удара.
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
Варианты нападающего удара через сетку.

6.Совершенствование техники защитных действий.
Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.
Совершенствование тактики игры.
Тактика свободного нападения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

7.Знания о физической культуре.
Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

8.Овладение организаторскими умениями.
Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе.
Комплектование команды, подготовка места проведения игры.

9. Участие в соревнованиях.

Условия реализации программы

- программа рассчитана на три года обучения
- занятия 6 раз в неделю (всего 15 часов тренировочных)
- программа предусматривает участие в соревнованиях различного уровня (всего 3 часов в неделю)

Рассматривая формирование физической грамотности как единство теоретических знаний и практических умений и навыков, программа предлагает методику совершенствования игры в волейбол. Основной формой работы является практика, поэтому в программе большая часть времени отводится тренировкам, коллективным играм, соревнованиям. Общий объем учебной программы 510 часов. 1 год обучения – 102 часа, 2 год обучения - 204 часа, 3 год обучения- 204 часов.

Методическое обеспечение программы

Совершенствование процесса игры в волейбол происходит с помощью таких методов и приёмов, как:

- ознакомление – рассказ, показ, объяснение;
- изучение – подбор упражнений и методов управления;
- изучение приёма в усложнённых условиях;
- закрепление – анализ выполнения приёма.

Основная форма занятий – игровая деятельность, которая носит соревновательный характер со специальным кодексом правил и требований.

Средства обучения игре в волейбол – это физические упражнения (соревновательно – тренировочные), показы учителем приёмов, демонстрация наглядных пособий, набивные мячи, гантели, прыжковые тумбы, волейбольные мячи.

ВОЛЕЙБОЛ			
	Место занятий:	**спортивный зал в КСШ и Спортивный комплекс «Лидер»**	
	Учебные нормативы	**Юноши**	**Девушки**
	Верхняя передача мяча в парах через сетку на удержание (сек.)	45-55	30-45
	Нижняя передача мяча в парах через сетку на удержание (сек.)	35-55	30-35
	Подача мяча на площадку противника (5 попыток)	3-5	3-5
	Учебная игра	+	+
	Знание правил игры	+	+
	Требования к спортивной форме:	Спортивная майка, шорты.	
		Носки, сменная спортивная обувь.(тест)	
	Расписание работы по учебному плану	**На занятия явиться за 15 минут до начала занятий.**	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Нормативы по Региональной учебной программе по волейболу.
2. Спортивное оборудование: маты, мячи(волейбольные, баскетбольные, малые), скакалки.
3. Спортивная площадка волейбольная баскетбольная.

Литература для педагога

1. Белич С. Подача и прием мяча в волейболе. Журнал «Спорт в школе», № 8, 2008
2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.
3. Железняк Ю. Слуцкий Л. Волейбол в школе. – М. Просвещение: 2009.
4. Клещев Ю.Н. Волейбол. –М. Физкультура и спорт, 2003.
5. Лепешкин В.А. Волейбол в школе. Обучение тактике игры. – М. Чистые пруды, 2007 г.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
7. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. -М. Физкультура и спорт, 2003.

Литература для обучающихся

1. Агинако Л. Обучение техническим элементам волейбола / Л. Агинако // Спорт в школе. - 2008 (№23).
2. Ашибоков, М.Д. Критерии оценки технико-тактической подготовленности команд волейболистов / М.Д. Ашибоков. - «Вестник АГУ», 2006. - №1 (20). - С. 290-293.
3. Белич С. Тренировочные занятия на отработку техники элементов Белич // Спорт в школе. - 2007 (№13).
4. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры: 2-е изд. / А.В.
5. Беляев. - М.: Фис: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.
6. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
7. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
8. Журнал «Физкультура и спорт»
9. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
10. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Приложение 1

Словарь терминов и определений

Атакующий удар – технический приём, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону соперника.

Блокирование – действие игроков вблизи сетки для создания препятствия перелёту мяча, летящего от соперников, осуществляемое поднятием рук блокирующих выше верхнего края сетки.

Боковая линия – линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

Выбор места – элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

Выпрыгивание вверх – прыжок вверх без разбега.

Движение – перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени.

Двойное касание – игрок касается мяча дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Замена – действие, которым судья разрешает игроку покинуть площадку, а другому игроку занять его место.

Зона подачи – участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии волейбольной площадки.

Имитация – воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

Комбинация – заранее разученные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

Либеро – свободный защитник.

Линия нападения – линия волейбольной площадки, ограничивающая зону нападения. Проводится на каждой из сторон площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно ей.

Лицевая линия – линия, ограничивающая длину игровой площадки.

Матчбол – очко, разыгрываемое в матче, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.

Обманный удар – несильный удар игрока в незащищённую часть площадки после предварительной имитации сильного удара.

Партия – часть матча в волейболе, за время которого одна из сторон должна набрать 25 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

Пас – передача мяча от одного партнёра к другому.

Передача мяча – технический приём, заключающийся в направлении игроком мяча партнёру для развёртывания атакующих взаимодействий.

Приложение 2

Схемы

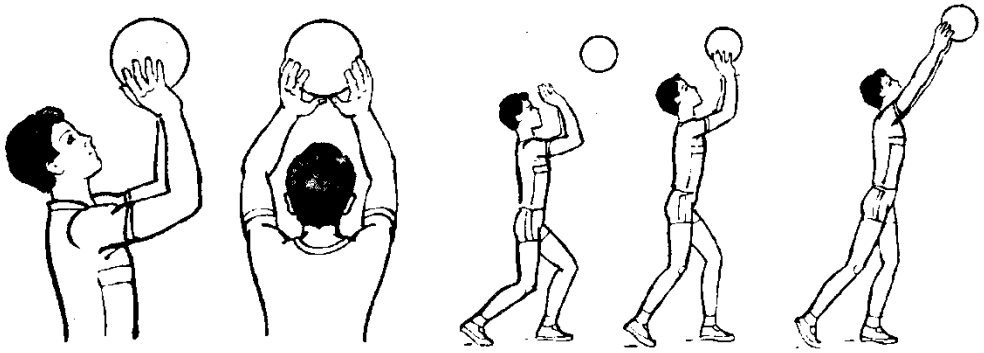
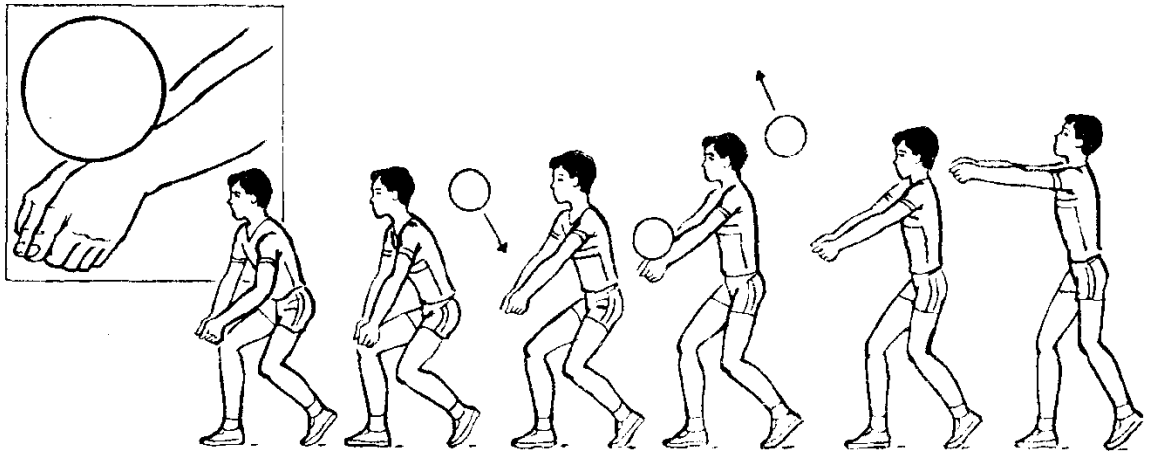
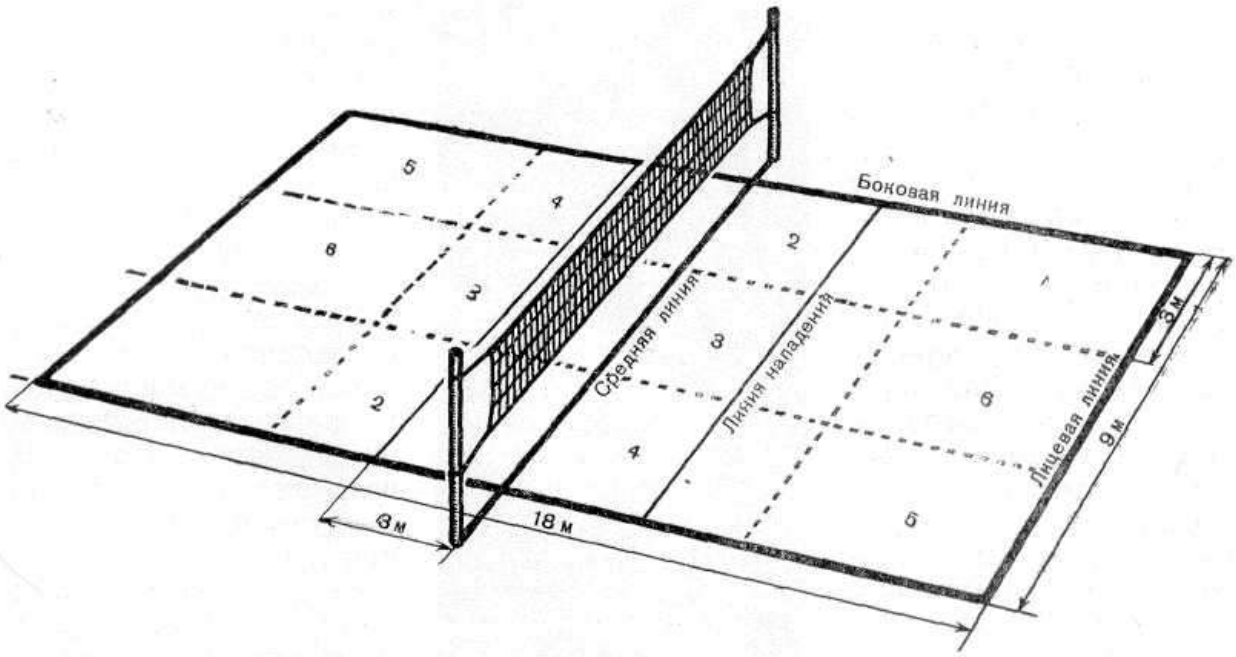
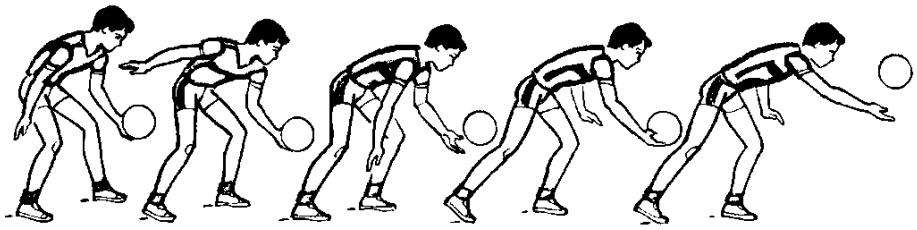


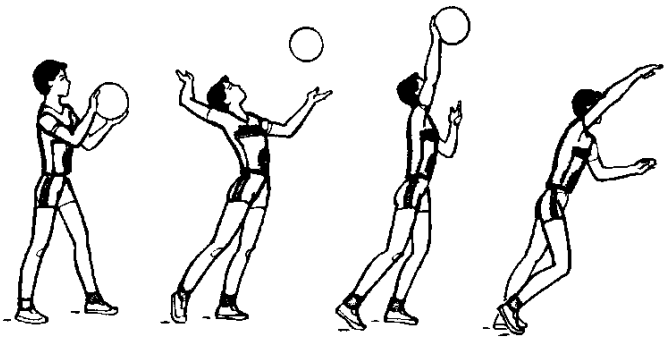
Рис. 3




Боковая линия
Средняя линия
Линия нападения
Лицевая линия
3м
9м
3м
18м
5
4
6
3
2
1
2
3
4
6
5

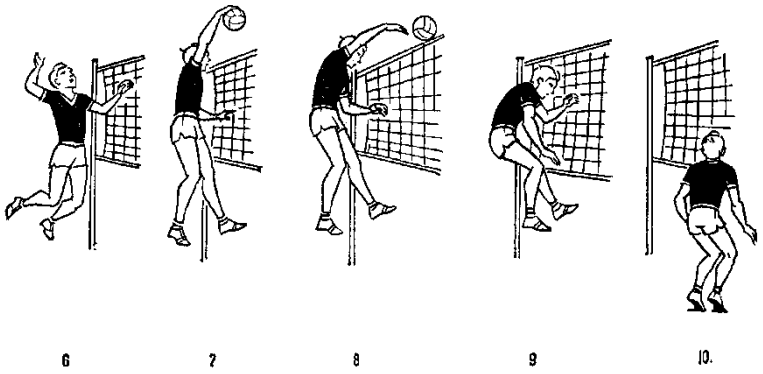


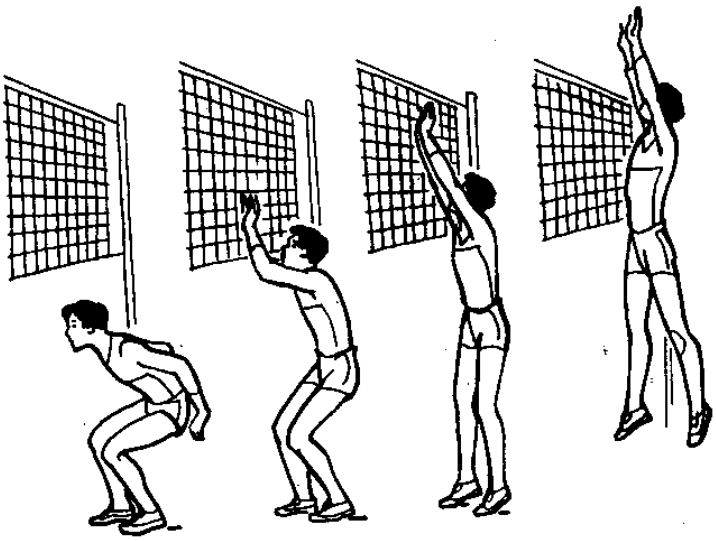
а



б


Стойки волейболиста
145°
130°
115°
Высокая
Средняя
Низкая


6
7
8
9
10.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 323008545752691757963231661883363907316477378980

Владелец Кучев Александр Евгеньевич

Действителен С 18.11.2026 по 18.11.2027