

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Доваторовская средняя общеобразовательная школа»

Принято на заседании  
Методического совета  
Протокол № 26  
«22.06. 2023 г.



Дополнительная образовательная  
программа  
спортивной направленности  
кружок «ВОЛЕЙБОЛ»  
возраст обучающихся 10-17 лет  
срок реализации: 3 года (204 часа).  
2023-2026 уч.год

Руководитель: учитель физкультуры:

Бурковская Марина Владимировна.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее-Программа) МАОУ «Доваторовская СОШ» (далее - Учреждение) разработана в соответствии со статьями 2,12 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273от29.12.2015г.; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающимся программам »№1008от29.08.2015г., положении «О дополнительных общеразвивающихся программах», утвержденного Е.И. Пикаловой, директором Учреждения, от 23.08.2016 г. № 162-ОД.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся образовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Волейбол».

Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а так же на удовлетворение интересов учащихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта.

**Новизной программы** является то, что она учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, а так же то, что она включает, кроме практических умений, теоретические знания по волейболу и технике судейства.

**Актуальность программы:** в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Волейбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Волейбол представляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного развития детей: развития познавательных процессов, выработка воли и характера, воспитание чувств коллективизма. В процессе игры дети учатся управлять своими эмоциями, кроме этого игру в баскетбол можно отнести к одному из средств активного отдыха.

Эта программа позволяет не только добиваться системности в работе, привлекать учащихся к дополнительным занятием, формировать у них положительный интерес к физической культуре, но и показывать высокие спортивные результаты.

**Педагогическая целесообразность** применения данной программы по волейболу в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

– доступностью игры для любого возраста; –возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;

-высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

**Цель программы**–формирование физической культуры занимающихся, воспитание потребности в здоровом образе жизни через занятия в спортивной секции по волейболу.

**Основные задачи программы:**

-расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;

-совершенствование функциональных возможностей организма;

-формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

-формирование умений в организации и судействе спортивной игры«волейбол».

**Срок реализации:**3 года

**Отличительная особенность:** программа разработана для групп, с учётом наличия различного возраста и уровня подготовки занимающихся.

**Возраст детей:** 3-11классы (группа начальной подготовки 10-12 лет, учебно-тренировочная группа (13-14лет) 2-года обучения и учебно-тренировочная группа (15-17лет) 3-го годаобучения.)

**Формы занятий:**

-учебно-тренировочные занятия

- спортивные соревнования

-физкультурные праздники

- самоподготовка

-создание проектов и презентаций.

**Формы организации обучения:** командная, малыми группами, индивидуальная.

При составлении программы учитывалась разная подготовка учащихся. Таким образом, разно уровневая подготовка детей предполагает различные формы и методы организации учебного процесса. Преподаватель оставляет за собой право при необходимости корректировать количество часов, отведенных на ту или иную тему. Причиной корректировки могут быть различные факторы: состав группы, способности учащихся, их индивидуальные возможности

**Режим занятий:** Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 90 минут.

**результаты и способы определения результативности:** учащиеся приобретут необходимые умения и навыки игры в волейбол, получают соревновательный опыт, по итогам соревнований будут присвоены юношеские спортивные разряды, занятия в секции позволят обеспечить воспитание морально-волевых качеств и укрепить здоровье. Способы проверки образовательной программы и формы подведения итогов ее реализации:

-повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и районных и городских соревнованиях.

Также предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2–3 раза в год. Результаты оцениваются по таблицам показателей двигательной подготовленности по окончании каждого года.

**Формы подведения итогов:**

-Оценка успешности участия в соревнованиях на призы клуба «Оранжевый мяч»

- Оценка успешности участия в соревнованиях в рамках Спартакиады школьников

## Содержание программы по трем годам обучения

Материал программы дается в четырех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка, основы баскетбола, судейская практики.

В разделе **“Основа знания”** представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре.

Изучение материала осуществляется в форме бесед до после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают физические качества, необходимые для обучения игры в волейбол.

В разделе **«Основа волейбола»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры, основам судейства. представлен учебный материал. Одним из ведущих приёмов в обучении является выделение и разучивание основы технического или тактического действия.

В разделе **«Судейская практика»** рассматриваются теоретические и практические аспекты осуществления судейства волейбольных игр, изучается механика судейства для двух судей, заполнение и ведение протоколов волейбольных игр.

На протяжении первого года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60 — 70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется так же и в упражнениях технической направленности. Основным принцип тренировочной работы в группах 2 и 3 года обучения— дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а так же знакомство с элементами игровой специализации. В группах 2-ого и 3-ого года обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

### **Группа начальной подготовки (первый год обучения 10-12 лет)**

<i>№</i>	<i>Группа начальной подготовки</i>	<i>Данные</i>
1	Возраст при зачислении	10-12 лет
2	Наполняемость группы	18 человек
3	Учебных часов в неделю	2 часа
4	Количество занятий в неделю	2
5	Продолжительность одного занятия	90 мин.
6	Количество недель	34
7	Количество часов в год	68

### **Учебно-тренировочная группа (второй год обучения 13-15 лет)**

<i>№</i>	<i>Учебно-тренировочная группа</i>	<i>Данные</i>
----------	------------------------------------	---------------

1	Возраст при зачислении	13-14 лет
2	Наполняемость группы	18 человек
<i>№</i>	<i>Учебных часов в неделю</i> <i>Учебно-тренировочная группа</i>	<i>Данные</i>
4	Количество занятий в неделю	2
5	Продолжительность одного занятия	90 мин.
6	Количество недель	34
7	Количество часов в год	68

**Учебно—тренировочная группа (третий год обучения 15-17 лет)**

1	Возраст при зачислении	15-17 лет
2	Наполняемость группы	18 человек
3	Учебных часов в неделю	2
4	Количество занятий в неделю	2
5	Продолжительность одного занятия	90 мин.
6	Количество недель	34
7	Количество часов в год	68

**Тематический план группы начальной подготовки первого года обучения  
(10-12лет)**

№	Наименование темы	Количество часов
---	-------------------	------------------



		Теоретическая подготовка	Практические занятия	Всего часов
I	<p><i>Основы знаний</i></p> <p>ТБи профилактика травматизма на занятиях волейболом.</p> <p>Современное Олимпийское движение, Ведущие спортсмены СССР и России.</p> <p>Правила игры, организация проведения соревнований. Краткие исторические сведения о развитии волейбола.</p> <p>Места занятий, оборудование, инвентарь.</p> <p>Гигиена тренировочного занятия и спортсмена. ЗОЖ, режим дня. Врачебный контроль.</p>	1		
II	Проектная деятельность	2		
III	<i>Общая физическая подготовка.</i>		27	
IV	<i>Специально-техническая подготовка.</i>		31	
	<i>Самоподготовка</i>		5	
VI	<i>Контрольные нормативы участия в соревнованиях.</i>		3	
	<i>Итого:</i>	2	66	68

**Тематический план учебно–тренировочной группы второго года обучения(13-15лет)**

№	Наименование темы	Количество часов		
		Теоретическая подготовка	Практические занятия	Всего часов
I	<i>Основы знаний</i> ТБ и профилактика травматизма на занятиях волейболом. Основы методики тренировки волейболиста. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена-волейболиста. Соревновательная деятельность волейболиста. Врачебный контроль. Роль ФУ в формировании телосложения и осанки. Психологическая подготовка волейболиста	1		
II	Проектная деятельность	2		
III	<i>Общая физическая подготовка.</i>		27	
IV	<i>Специально-техническая подготовка.</i>		31	
V	<i>Самоподготовка</i>		5	
VI	<i>Контрольные нормативы участия в соревнованиях.</i>		3	
	<i>Итого:</i>	2	66	68

**Тематический план учебно–тренировочной группы третьего года обучения(15-17 лет)**

№	Наименование темы	Количество часов		
		Теоретическая подготовка	Практические занятия	Всего часов
I	<i>Основы знаний ТБ и профилактики травматизма на занятиях волейболом. Основы здорового образа жизни. Дозирование физических нагрузок. Способы восстановления после физической нагрузки.</i>	1		
II	<i>Проектная деятельность</i>	2		
III	<i>Общая физическая подготовка.</i>		27	
IV	<i>Специально- техническая подготовка.</i>		31	
V	<i>Самоподготовка</i>		3	
VI	<i>Контрольные нормативы, судейская практика и участие в соревнованиях</i>		3	
	<i>Итого:</i>	2	66	68

## Содержательное обеспечение разделов программы

Группа начальной подготовки первого года обучения

(10-12 лет).

### **Основы знаний**

ТБи профилактика травматизма на занятиях волейболом.

Современное Олимпийское движение, Ведущие спортсмены СССР и России.

Правила игры, организация и проведение соревнований. Краткие исторические сведения о развитии волейбола. Места занятий, оборудование, инвентарь. Гигиена тренировочного занятия и спортсмена. ЗОЖ, режим дня. Врачебный контроль.

### **Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, смячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

Подвижные игры. Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекуты). Бег 1000 м. *Специально-техническая подготовка.*

### **Упражнения с мячом. Перемещения стойки**

Передача мяча сверху и снизу двумя руками Прием мяча снизу

Передача мяча вдоль сетки Доигрывания мяча над сеткой

Прием мяча подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3 Нападающий удар со второй передачи в зонах

2, 4, 3 Взаимодействия игроков линии защиты и нападения Передача мяча над собой двумя руками

Одиночное и двойное блокирование

**Контрольные нормативы и соревнования** Сдача контрольных нормативов 2 раза в год

Игры внутри группы

Игры с сильным и слабым противником. Товарищеские игры с командой другой школы.

Участие в соревнованиях.

**Проектная деятельность и подготовка презентаций «История развития волейбола в России»**

«Волейбол: правила игры» .

**Содержательное обеспечение разделов программы учебно–тренировочной группы в второго года обучения (13-15 лет)**

ТБ и профилактика травматизма занятиях волейболом. Основы методики тренировки волейболиста. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена-волейболиста. Врачебный контроль. Роль ФУ в формировании телосложения и осанки.

Психологическая подготовка волейболиста

**Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упор с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера,

прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей

**Специально-техническая подготовка.** Перемещения стойки

Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Прием мяча снизу.

Передача мяча над собой двумя руками. Передача мяча вдоль сетки.

Прием мяча подачи в зонах 1, 6, 5, с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Доигрывания мяча над сеткой

Одиночное и двойное блокирование. Индивидуальные, групповые и командные действия

Взаимодействие игроков линии защиты и нападения

**Контрольные нормативы и соревнования** Сдача контрольных нормативов 2 раза в год

Игры внутри группы

Игры с сильным и слабым противником. Товарищеские игры с командой другой школы.

Участие в соревнованиях

*Проектная деятельность и подготовка презентаций* Характеристика тактических действий в волейболе.

***Самостоятельная подготовка.***

**Содержательное обеспечение разделов программы учебно-тренировочной группы третьего года обучения (15-17 лет)**

***Основы знаний***

ТБ и профилактика травматизма занятиях волейболом. Основы здорового образа жизни. Дозирование физических нагрузок. Способы восстановления после физической нагрузки.

***Общая физическая подготовка***

Бег: повторный бег на дистанции 50-150 м, переменный бег, варианты челночного бега.

Прыжки: в длину с места, с разбега, тройной, пятерной с места, многоскоки, прыжки через скакалку. Броски набивного мяча из различных положений.

Силовые упражнения сотягощением для руки и ноги: подтягивание на перекладине из виса (м), из виса лёжа (д), передвижение в висах и упорах, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения для мышц спины и брюшного пресса, поднятие прямых ног из виса. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

Круговая тренировка.

***Специально-техническая подготовка***

Передача мяча в парах через сетку на месте

Передача мяча в парах через сетку в движении

Передача мяча сверху в парах

Передача мяча сверху в тройках в движении

Передача мяча сверху приём мяча снизу в парах

Передача мяча над собой двумя руками

Верхняя прямая подача мяча

Прием мяча подачи в зонах 1,6.5 с доигрыванием в зону 3

Нападающий удар со второй передачи в зонах 2,4,3

Одиночное и двойное блокирование

Доигрывание мяча над сеткой

**Контрольные нормативы, судейская практика и участие в соревнованиях.**

Сдача контрольных нормативов 2 раза в год. Игры внутри группы. Игры с сильными и слабым противником. Товарищеские игры с командой другой школы. Участие в соревнованиях. Судейство школьных соревнований.

**Проектная деятельность и подготовка презентаций**

Переутомление. Меры по его предупреждению.

**Самостоятельная подготовка**

### Календарно-тематический план первого года обучения.

№ п/п	Дата		Тема урока (занятия)	Количество часов	Домашнее задание
	план	факт.			
1.			ТБ и профилактика травматизма на занятиях волейболом. Краткий обзор развития волейбола. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Передвижение правым – левым боком.	1	

2.			Общая физическая подготовка. Сдача контрольных нормативов.	1	
3			ОФП, Специальная физическая подготовка. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Ловля и передача	1	
4-5			Остановка прыжком. Ловля передачи в парах на месте. Ведение мяча. ОФП. СФП.	2	
6-7			Передача мяча в парах сверху на месте. Правила игры. ОФП.	2	
8-9			Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра. ОФП.	2	
10-11			. Прием мяча снизу. Учебная игра. ОФП.	2	
12			Современное Олимпийское движение. Ведущие спортсмены СССР и России. Передача мяча над собой двумя руками.	1	
13-14			ОФП. СФП. Учебная игра.	2	
15-16			Доигрывание мяча над сеткой. ОФП. СФП. Учебная игра.	2	
17-18			Физическое совершенствование со спортивной направленностью.	2	
19-20			Гигиена тренировочного занятия и спортсмена. ЗОЖ, режим дня. ОФП. СФП.	2	
21-22			Физическое совершенствование со спортивной направленностью	2	
23-24			Индивидуальные, групповые командные действия ОФП, СФП.	2	



25-26			Передача мяча в вдоль сетки. ОФП. СФП.	2	
27-28			Нападающий удар со второй передачи в зонах 2,4,3 ОФП. СФП.	2	
29-31			Командные действия в защите. Физическое совершенствование со спортивной направленностью	3	
32			Способы спортивно-тренировочной деятельности.	1	
33-36			Физическое совершенствование со спортивной направленностью.	3	
37-40			Правила игры, организация и проведение соревнований. Краткие исторические сведения развития волейбола. Физическое совершенствование со спортивной направленностью. Физическое совершенствование со спортивной направленностью.	3	
41-42			Физическое совершенствование со спортивной направленностью.	2	
43-46			Индивидуальные, групповые и командные действия	3	
47-50			Физическое совершенствование со спортивной направленностью. ОФП.	3	
51-55			Взаимодействия игроков линии защиты и нападения. ОФП.	4	
56-59			Врачебный контроль. Гигиена тренировочного занятия и спортсмена. Физическое совершенствование со спортивной направленностью. ОФП.	3	

60-62			Сдача контрольных нормативов. ОФП.	2	
63			. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. ОФП.	1	
64			Физическое совершенствование со спортивной направленностью. ОФП.	1	
65-66			Одиночное блокирование Командные действия в защите.	2	
67			Нападающий удар со второй передачи в зонах 2,4. Командные действия в защите и нападении. ОФП. Самоподготовка.	1	
68			Самостоятельная проектная деятельность.	1	

**Календарно-тематический план группы второго года обучения .**

1-2			ТБ и профилактика травматизма на занятиях волейболом. Основы здорового образа жизни. Передачи. перемещения, броски. ОФП	2	
3-4			Сдача контрольных нормативов.	2	
5-6			ОФП, Специальная физическая подготовка. Передачи в тройках	2	
7-8			ОФП, Специальная физическая подготовка. Передачи в четверках	2	

9-10			Передачи на удержание Учебная игра. ОФП.СФП.	2	
11-12			Передачи надсобой, передачи снизу.ОФП. СФП.	2	
13-14			Передача мяча в вдоль сетки ОФП. СФП.	2	
15-16			Физическое совершенствование со спортивной направленностью. ОФП.	2	
17-18			Передачи устены ОФП. СФП.	2	
19-20			Основы методики тренировки волейболиста. Физическое совершенствование со спортивной направленностью. ОФП	2	
21-22			Способы спортивно-тренировочной деятельности.	2	
23-24			Нападающий удар, подача Учебная игра.ОФП. СФП.	2	
25-26			Нападающий удар из четвертой зоны.ОФП. СФП.	2	
27-28			Нападающий удар из третьей зоныОФП. СФП.	2	
29-30			Физическое совершенствование со спортивной направленностью. ОФП.	2	
31-32			Нападающий удар собственного подбросаОФП. СФП	2	
33-34			Личная система защиты. Физическое совершенствование со спортивной направленностью. ОФП	2	

35-36			Способы спортивно-тренировочной деятельности.	2	
37-38			Общая характеристика сторон подготовки спортсмена-волейболиста. ОФП. СФП. Учебная игра	2	
39-40			Защитные действия при блокировании ОФП. СФП. Учебная игра.	2	
41-42			Совершенствование технических приемов игры в защите. ОФП. СФП. Учебная игра	2	
43-44			Способы спортивно-тренировочной деятельности.	2	
45-46			Командные действия в защите. ОФП. СФП. Учебная игра	2	
47-48			Командные действия в нападении. ОФП. СФП. Учебная игра.	2	
49-50			Физическое совершенствование со спортивной направленностью.	2	
51-52			Роль ФУ в формировании телосложения и осанки. Физическое совершенствование со спортивной направленностью. ОФП. Учебная игра.	2	
53-54			Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Физическое совершенствование со спортивной направленностью. ОФП. Учебная игра.	2	
55-56			Тактические действия в нападении. Физическое совершенствование со спортивной направленностью. ОФП. Учебная игра.	2	
57-58			Физическое совершенствование со спортивной направленностью. ОФП. Учебная игра.	2	

59-60			Совершенствование технических приемов игры в нападении и защите. ОФП. Учебная игра.	2	
61-62			Общая физическая подготовка. Сдача контрольных нормативов.	2	
63-64			Соревновательная деятельность волейболиста. ОФП. Учебная игра. Врачебный контроль.	2	
65-66			Физическое совершенствование со спортивной направленностью. ОФП. Учебная игра.	2	
67			Способы спортивно-тренировочной деятельности.	1	
68			Самостоятельная проектная деятельность	1	

**Календарно-тематический план группы третьего года обучения**

1			ТБ и профилактика травматизма на занятиях волейболом. Физическое совершенствование со спортивной направленностью. ОФП. Учебная игра.	1	
2-3			Общая физическая подготовка. Сдача контрольных нормативов.	2	
4-5			Передачи мяча сверху в парах ОФП. СФП.	2	

6-7			Передачи мяча снизув парах. ОФП.Учебнаяигра.	2	
8-9			Передачи мяча:в тройкахОФП.Учебнаяигра.	2	
10-11			Физическое совершенствование со спортивной направленностью. ОФП.Учебная игра.	2	
12-13			Передачи мяча в четверках.ОФП. Учебнаяигра.	2	
14-15			Позиционное нападение со сменой мест.ОФП. Учебнаяигра.	2	
16-17			Способы спортивно-тренировочнойдеятельности.	2	
18-19			Передачи мяча на удержание. ОФП. Учебная игра.	2	
20-21			Дозирование физических нагрузок.Физическое совершенствование со спортивной направленностью.	2	
22-23			Физическое совершенствование со спортивной направленностью. ОФП.Учебная игра.	2	
24-25			Способы спортивно-тренировочнойдеятельности	2	
26-27			Верхняяпрямая подача мяча в зоны3, 5. 6.ОФП. Учебнаяигра.	2	
28-29			Нападающийудар из 4 зоны. ОФП.Учебнаяигра.	2	

31-32			Физическое совершенствование со спортивной направленностью. ОФП.Учебная игра.	2	
33-34			Судейство школьных соревнований.	2	
35-36			Нападающий удар из 3 зоны. Физическое совершенствование со спортивной направленностью. ОФП.Учебная игра.	2	
37-38			Нападающий удар собственного подброса.ОФП. Учебная игра.	2	
39-40			Физическое совершенствование со спортивной направленностью. ОФП.Учебная игра.	2	
41-42			. Совершенствование технических приемов игры в защите .ОФП. Учебная игра.	2	
43-44			Способы восстановления послефизической нагрузки.Физическое совершенствование со спортивной направленностью. ОФП.Учебная игра.	2	
45-46			Способы спортивно-тренировочной деятельности.	2	
47-48			Командные действия в защите	2	
49-50			Физическое совершенствование со спортивной направленностью. ОФП.Учебная игра.	2	
51-52			Согласованные действия игроковкоманды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне.ОФП.Учебная игра.	2	

53-54			Защитные действия при блокирование	2	
55-56			Физическое совершенствование со спортивной направленностью. ОФП. Учебная игра.	2	
57-58			Способы спортивно-тренировочной деятельности.	2	
59-60			Верхняя прямая подача мяча в зоны 2,4 ОФП. Учебная игра.	2	
61			Судейство школьных соревнований.	1	
62			Физическое совершенствование со спортивной направленностью. ОФП. Учебная игра.	1	
63			Сдача контрольных нормативов. ОФП. Учебная игра. СФП.	1	
64-65			Взаимодействие игроков линии защиты и нападения ОФП. Учебная игра.	2	
66			Взаимодействие трёх игроков в защите. Физическое совершенствование со спортивной направленностью. ОФП. Учебная игра.	1	
67			Доигрывание мяча над сеткой. ОФП. Учебная игра.	1	
68			98 Самостоятельная проектная деятельность.	1	



## Контрольные нормативы по ОФП и ТПП по годам обучения.

№	Контрольные нормативы	Группа подготовки		
		1-й год	2-й	3-й
<i>Физическая подготовка</i>				
1	Бег 30 м., в сек.	5.5	5.3	5.0
2	Челночный бег 3x10 м.	9.0	8.6	8.2
3	Прыжок в длину с места, см.	170	200	215
4	Подтягивание	8	12	16
5	Бег 2000 м	10.20	9.20	9.00
<i>Техническая подготовка</i>				
1	Передача мяча в парах сверху	15	25	30
2	Передача мяча над собой двумя руками	10	20	30
3	Верхняя прямая подача мяча в зону 3	3	5	7

## Методическое обеспечение

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 часов в неделю. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и дельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

### Список использованной литературы

#### I. Список основной литературы:

1. Агина Л. «Программа школьной секции по волейболу», - М.: Просвещение, Спорт в школе. №22, 2015 г.
2. Беляев А., Савина М.В., «Волейбол: Учебник для вузов», М.: Физкультура и спорт, 2012 г.
3. Беляев А., Булыкина Л., «Волейбол: теория и методика тренировки», - М.: Физкультура и спорт, 2007 г.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. «Волейбол. Методическое пособие по обучению игре». - М.: Terra-Спорт, 2016 г.

#### II. Список дополнительной литературы:

1. Астрель М.К. Книга учителя физической культуры 2016 г.
2. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания 1-11 кл. М.6 Просвещение 2016 г.

3. Матвеев А.П. Физическая культура. Образовательная программа 1-11 кл. М.: просвещение 2016 г.
4. Мейксон Г.Б. Физическая культура 5-7 кл. М.: Просвещение 2017 г.
5. Чичикин В.Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в образовательном учреждении. НГЦ, 2017 г.