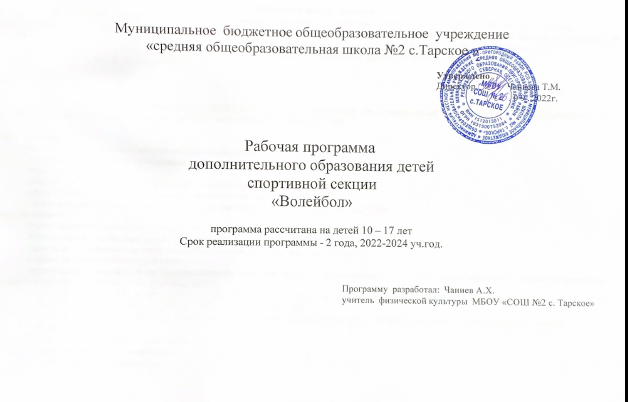
****

Рабочая программа дополнительного образования детей

спортивной секции

«Волейбол»

программа рассчитана на детей 10 – 17 лет

Срок реализации программы - 2 года, 2022-2024 уч.год.

Программу разработал: Чаниев А.Х.

учитель физической культуры МБОУ «СОШ №2 с. Тарское»

**Пояснительная записка**

Программа составлена на основе: «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.Просвещение, 2014; Программы «Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ спортивной секции «Волейбол» под редакцией А.В. Долинской; «Пособие для учителей и методистов» / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. -2-е изд.-М: Просвещение, 2014

Срок реализации программы – 2 года. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 10-17 лет.

Планирование рассчитано на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

## Цель занятий:

-формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

-обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

- формирование сборной команды школы для участия в первенстве города по волейболу.

## Задачи занятий:

-овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

-участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

-развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества;

* воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;

-воспитывать у учащихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

* совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

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

* программа спортивной секции «волейбол»;
* календарно-тематическое планирование;
* журнал учёта работы, посещаемости.

# Формы и режим занятий.

**Формы обучения**: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Продолжительность занятия | Периодичность в неделю | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
| 2 ч. | 3 раз в неделю | 18 ч. | 612 ч. |

# Общая характеристика курса

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно- тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере. Каждый должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

# Планируемые результаты освоения программы

После освоения программы обучающиеся должны

## знать /понимать:

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

## уметь:

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять технические действия по волейболу;
* выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
  + **использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:
* проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

* достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
* победы на соревнованиях районного и городского уровня;
* повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
* 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.

## 1 год обучения

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

## 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 пройденные технические приёмы;
* сдача контрольных нормативов по ОФП.
* тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия;

## Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Основы техники и тактики волейбола.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в волейболе.

**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 сориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

# Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
| всего | теоретичес- кие занятия | практичес- кие занятия |
| 1. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся  волейболом | 3 | 3 | - |
| 2. | Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение  равматизма | 3 | 3 | - |
| 3. | Правила соревнований, их организация и проведение | 6 | 6 | - |
| 4. | Общая и специальная физическая подготовка | 30 |  | 30 |
| 5. | Основы техники и тактики игры | 450 | - | 450 |
| 6. | Учебные игры и соревнования | 120 | - | 120 |
|  | Итого: | 612 | 12 | 600 |

**Содержание курса**

***Теоретические занятия*** *–* ***12 ч.***

**Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в волейболе.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно- тренировочном процессе по волейболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований.

Понятие о методике судейства.

***Практические занятия – 600ч.***

**Общая физическая подготовка**

-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

-совершенствование навыков естественных видов движений;

-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки. Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

-Упражнения для туловища и шеи.

-Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

* Бег.
* Прыжки.
* Метания. Подвижные игры.

**Специальная физическая подготовка** Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

**Практические занятия по технике нападения Действия без мяча.** Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

* ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;
* двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом.** Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

* встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё. Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

Нападающие удары.

## Практические занятия по технике защиты

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки

**Действия с мячом.** Приём мяча

Блокирование

## Практические занятия по тактике нападения

Индивидуальные действия. Групповые действия.

Командные действия.

## Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

## Контрольные испытания

Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

## Физическая подготовленность

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание требований (вид испытаний) | девочки | мальчики |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Бег 30 м с высокого старта (с) Бег 30 м (6х5) (с)  Прыжок в длину с места (см)  Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см) Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м),  в прыжке с места (м) | 5,0 | 4,9 |
| 2. | 11,9 | 11,2 |
| 3. | 150 | 170 |
| 4. | 35 | 45 |
| 5. |  |  |
|  | 5,0 | 6,0 |
|  | 7,5 | 9,5 |

**Техническая подготовленность**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание требований (вид испытаний) | Количественный показатель |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4 | 4 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. | Подача верхняя прямая в пределы площади | 3 |
| 3. | Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3 | 3 |
| 4. | Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу | 8 |

***Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Технический прием** | **Контрольные упражнения** | **Возраст лет** | **Оценка** | | | | | | | |
| **мальчики** | | | | **девочки** | | | |
| **высокий** | **Выше**  **среднего** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **Выше**  **среднего** | **средний** | **низкий** |
| **I. Передача мяча** | 1. Поточная передача мяча двумя  руками сверху в стенку с расстояния | 14 | 12 | 9 | 5 | 3 | 9 | 7 | 4 | 3 |
|  | 3 м (кол-во раз). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4. Передача мяча двумя руками | 14  15  16  17 | 6  6  6  7 | 5  5  5  5 | 3  3  3  3 | 2  2  2  2 | 5  5  5  6 | 4  4  4  5 | 2  3  3  3 | 1  2  2  2 |
|  | сверху из зоны 3 в кольцо, |
|  | установленное в зоне 4, с |
|  | предварительной передачи мяча из |
|  | зоны 5 (10 попыток) |
|  | 5. Передача мяча двумя руками | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
|  | сверху в прыжке из зоны 4, через |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сетку в квадрат 3х3 м, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | расположенный у лицевой линии в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | зоне 6, с предварительной передачи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мяча из зоны 3 (10 попыток) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток) | 15  16  17 | 4  4  5 | 3  3  4 | 2  2  2 | 1  1  1 | 3  4  4 | 2  3  3 | 1  2  2 | 0  1  1 |
| 7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 15  16  17 | 5  5  7 | 4  4  5 | 3  3  4 | 2  2  2 | 4  4  5 | 3  3  4 | 2  2  3 | 1  1  2 |
| **II. Подача** | 3. Верхняя прямая подача в пределы | 14 | 9 | 7 | 5 | 3 | 7 | 5 | 4 | 2 |
| **мяча** | площадки (10 попыток) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4. Верхняя прямая подача на точность | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
|  | (по 5 попыток в левую и правую |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | половину площадки) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 5. Верхняя прямая подача на точность | 15 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
|  | по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 16  17 | 7  8 | 5  6 | 4  4 | 3  3 | 5  6 | 4  4 | 3  3 | 2  2 |
|  | 6. Верхняя боковая подача в пределы | 15 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | площадки (10 попыток) | 16  17 | 7  8 | 6  7 | 4  5 | 2  3 | 5  6 | 3  5 | 2  3 | 1  2 |
| **Технический прием** | **Контрольные упражнения** | **Возраст лет** | **Оценка** | | | | | | | |
| **мальчики** | | | | **девочки** | | | |
| **высокий** | **Выше**  **среднего** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **Выше**  **среднего** | **средний** | **низкий** |

# Календарно-тематическое планирование

|  |  |
| --- | --- |
| №№ заняти й | Вид программного материала |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста (в технике нападения и защиты). Перемещения в стойке  волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. |
| 2 | Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Учебная игра в волейбол. |
| 3 | Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой.  Учебная игра в волейбол. |
| 4 | Двойной шаг вперед, назад, скачок (в технике нападения и защиты). Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Учебная игра в волейбол. |
| 5 | Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите). Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Учебная игра в волейбол. |
| 6 | Прыжки (особенно в нападении, защите), перемещение защите, в 2, 3 шага.Учебная игра в волейбол. |
| 7 | Передача мяча сверху двумя руками в стенку. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Учебная игра в  волейбол. |
| 8 | Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.Учебная игра в  волейбол. |
| 9-10 | Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой. Передачи мяча в прыжке. Учебная игра в волейбол. |
| 11-12 | Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке. Отбивание мяча  кулаком снизу. Учебная игра в волейбол. |
| 13-14 | Приём мяча сверху двумя руками. Прием мяча двумя снизу. Прием «планера».  Учебная игра в волейбол. |
| 15-16 | Выбор места для выполнения второй передачи.  Учебная игра в волейбол. |
| 17-18 | Сочетание способов перемещений. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра в волейбол. |
| 19-20 | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.  Учебная игра в волейбол. |
| 21-22 | Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.  Учебная игра в волейбол. |

|  |  |
| --- | --- |
| 23-24 | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в  различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. |
| 25-25 | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.  Учебная игра в волейбол. |
| 27-28 | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра в волейбол. |
| 29-30 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. |
| 31-32 | Выбор места для выполнения подачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. |
| 33-34 | Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. |
| 35-36 | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.  Учебная игра в волейбол. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. |
| 37-38 | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема  подачи. Учебная игра в волейбол. |
| 39-40 | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.  Учебная игра в волейбол. |
| 41-42 | Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.  Учебная игра в волейбол. |
| 43-44 | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.  Учебная игра в волейбол. |
| 45-46 | Выбор места при приёме нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. |
| 47-48 | Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра в волейбол. |
| 49-50 | Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара. Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол. |
| 51-52 | Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Учебная игра в  волейбол. |
| 53-54 | Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. |
| 55-56 | Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. |
| 57-58 | Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.  Учебная игра в волейбол. |
| 59-60 | Падения и перекаты после падения. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. |
| 61-62 | Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра в  волейбол. |
| 63-64 | Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра в  волейбол. |
| 65-66 | Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. Вторая передача из зоны. Учебная игра в волейбол. |
| 67-68 | Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3. Учебная игра в волейбол. |

|  |  |
| --- | --- |
| 69-70 | Выбор места для выполнения нападающего удара. Вторая передача из зоны 3 в прыжке. Учебная игра в волейбол. |
| 71-72 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки. Учебная игра в волейбол. |
| 73-74 | Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3. Учебная игра в волейбол. |
| 75-76 | Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4. Учебная игра в волейбол. |
| 77-78 | Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3. Учебная игра в волейбол. |
| 79-80 | Передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол. |
| 81-82 | Чередование способов подач. Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол. |
| 83-84 | Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2). Учебная игра в волейбол. |
| 85-86 | Выбор места при блокировании. Нападающий удар с поворотом туловища. Учебная игра в волейбол. |
| 87-88 | Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой. Учебная игра в  волейбол. |
| 89-90 | Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях). Скидка. Учебная игра в волейбол. |
| 90-91 | Подача мяча в заданную зону. Нападающий удар с переводом рукой. Учебная игра в волейбол. |
| 92-93 | Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч. Скидка. Нападающий удар с переводом рукой. Учебная  игра в волейбол. |
| 94-95 | Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной. Учебная игра в волейбол. |
| 96-97 | Нападающий удар с задней линии. Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол. |
| 98-99 | Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот. Командные  тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебная игра в волейбол. |
| 100 | Сдача контрольных нормативов. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с  изменением позиций игроков. Учебная игра в волейбол. |
| 101-  102 | Учебная игра. |

## Материально-технические условия:

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

* 1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
  2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
  3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
  4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
  5. Гимнастические маты - 3 штуки.
  6. Скакалки - 30 штук.
  7. Мячи набивные - 25 штук.
  8. Резиновые амортизаторы - 25 штук.
  9. Гантели различной массы - 20 штук.
  10. Мячи волейбольные - 30 штук.

# Литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Программный материал по спортивным играм. Волейбол.

Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

*(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).* Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. **(**2010г).

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. - Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М.,Просвещение, 2012г.
2. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.