

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ломовская средняя общеобразовательная школа  
Корочанского района Белгородской области»

«Утверждаю»

Директор  
МБОУ «Ломовская СОШ»

Э. Г. Акбарова

Приказ № 131 от 30.08.2016 г.



**Рабочая программа  
объединения дополнительного образования  
«Волейбол»  
(1 год обучения, возраст учащихся: 13 лет)**

Учитель физической культуры:  
Головин Юрий Алексеевич

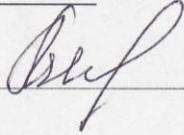
С. Ломово

2016 – 2017 учебный год

Программа дополнительного образования: «Волейбол», тип – дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа, направление – физкультурно-спортивное

Автор программы:  
Ю.Д.Железняк

Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета от « 23 » 08 2016 г., протокол № 1

Председатель  Э.Г.Акбарова

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного объединения «Волейбол» составлена на основе авторской программы «Волейбол», (Ю.Д.Железняк Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Волейбол.-М, 2009).

Физкультуре и спорту придается большое общественно – воспитательное значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно –сосудистой, дыхательной систем, опорно–двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека к неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня. Отличительной особенностью данной программы является то, что наряду с общей физической подготовкой учащихся, проведением занятий по теории спорта, учащиеся будут выступать волонтерами по пропаганде здорового образа жизни, готовить презентации к своим выступлениям, использовать материалы из сети Интернет.

Программа кружка предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 1 год обучения. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу воспитанниками контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

### **Цель программы:**

Содействие физическому развитию воспитанников, воспитанию гармонично развитых, стойких защитников Родины, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка к выполнению нормативов.

### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья и закаливание организма воспитанников;
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности,
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и

навыков игры в волейбол, но и способствует общему развитию воспитанников: обучает работе с литературой, формирует умение оформлять выступления и презентации к ним, т.е. развивает информационно – коммуникативную компетентность у воспитанников, что поможет их дальнейшей социализации в современном обществе.

Основной принцип работы кружка по волейболу — выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовки воспитанников является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Занятия в кружке проводятся по 2 часа в неделю по годичной программе.

Наполняемость группы 12 человек.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается детям в виде заданий, разработанных руководителем кружка совместно с воспитанниками.

В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

### **ЗНАТЬ:**

влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;  
гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;  
правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;  
основы методики обучения и тренировки по волейболу.

правила игры;

технику и тактику игры в волейбол;

строевые команды;

методику судейства учебно – тренировочных игр;

общие рекомендации к созданию презентаций;

### **УМЕТЬ:**

выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

осуществлять судейство соревнований по волейболу;

работать с книгой спортивной направленности;

самостоятельно составлять выступления и презентацию в них;

## **ФОРМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

Формы организации занятий:

Рассказ, работа с литературой, показ и отработка спортивных упражнений и техники игры; практические занятия – тренировки, игра в волейбол; самостоятельная работа над презентацией, выступления воспитанников.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Руководитель кружка должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен привить навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям, воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа в кружке волейбола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы.

Для более успешного решения задач необходимо иметь четкое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию: годовой план, график прохождения программного материала, планы на месяц, журнал учета работы, посещаемости.

Основные методы работы.

Методы и приемы обучения:

Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

### 1. Метод словесного описания упражнений

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

### 2. Метод показа упражнений

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

### 3. Метод целостного разучивания упражнений

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

#### 4. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

#### 5. Метод изменения условий обучения

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений (упражнения выполняются не ногой, а головой);

#### 6. Игровой метод

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для футбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

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).

Высшим спортивным результатом обучения детей по данной программе является достижение соревновательного уровня подготовк

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Часы	Содержание	Дата
1.	Теоретическая подготовка. ОФП. СФП.	2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Л/ атлетические упражнения – бег 60 м. Бег с остановками и изменением	02.09.16.

			направления.	
2.	Теоретическая подготовка. ОФП. СФП.	2	Правила игры в волейбол. Повторный бег по 30 м. Подвижная игра «День и ночь».	09.09.16.
3.	ОФП. СФП. Технико-тактическая подготовка.	2	Эстафетный бег с этапами до 40 м. Упражнения для развития прыгучести. Перемещения и стойки.	16.09.16.
4.	ОФП. СФП. Технико-тактическая подготовка.	2	Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями. Челночный бег на 10 м. Передачи, индивидуальные действия.	23.09.16.
5.	ОФП. СФП. Т – Т подготовка.	2	Прыжки в высоту с разбега. Упражнения с отягощениями. Отбивание мяча кулаком через сетку.	30.09.16.
6.	ОФП. СФП. Т – Т подготовка.	2	Метание малого мяча с места. Прыжки на одной и обеих ногах, то же с отягощением. Нижняя прямая подача.	07.10.16.
7.	ОФП. СФП.	2	Метание гранаты. Упражнения, необходимые для выполнения приёма и передач мяча.	14.10.16.
8.	СФП. Т – Т подготовка.	2	Подвижная игра «Вызов номеров». Групповые действия.	21.10.16.
9.	ОФП. СФП. Т – Т подготовка.	2	Толкание ядра, упражнения, необходимые для выполнения подач.	28.10.16.
10.	Теоретическая подготовка. ОФП. СФП. Т – Т подготовка.	2	Физическая культура и спорт в России. Игра в баскетбол. Упражнения для выполнения нападающих ударов.	11.11.16.
11.	Контрольные игры.	2	Соревнования внутри группы.	18.11.16.
12.	ОФП. СФП. Т – Т подготовка.	2	Подвижная игра «Гонка мячей». Упражнения, необходимые при блокировании. Нападающий удар.	25.11.16.
13.	ОФП. СФП.	2	Подвижная игра «Салки». Челночный бег 3*10 м.	02.12.16.



	Т – Т подготовка.		Приём мяча сверху двумя руками.	
14.	Соревнования.	2	Матчевая встреча между командами Ломовской и Шеинской СОШ.	09.12.16.
15.	ОФП. СФП. Т - Т подготовка.	2	Гимнастические упражнения. Подвижная игра «Попробуй унеси». Командные действия.	16.12.16.
16.	ОФП. СФП. Т - Т подготовка.	2	Гимнастические упражнения. Упражнения для развития прыгучести. Индивидуальные действия в защите.	23.12.16.
17.	ОФП. СФП. Т – Т подготовка.	2	Акробатические упражнения. Упражнения с отягощениями. Групповые действия.	13.01.17
18.	ОФП. СФП. Т - Т подготовка.	2	Легкоатлетические упражнения – прыжки в высоту. Опорные прыжки. Командные действия.	20.01.17.
19.	ОФП. СФП. Т - Т подготовка.	2	Метания малого мяча с места в стену. Игра в баскетбол. Передача мяча сверху двумя руками.	27.01.17.
20.	ОФП. СФП. Т - Т подготовка.	2	Эстафета баскетболистов. Упражнения для выполнения приёма и передача мяча. Отбивание мяча кулаком.	03.02.17.
21.	ОФП. СФП. Т - Т подготовка.	2	Акробатические упражнения. Упражнения, необходимые для выполнения подач. Боковая подача.	10.02.17.
22.	ОФП. СФП. Т - Т подготовка.	2	Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями. Упражнения для выполнения нападающих ударов. Индивидуальные действия.	17.02.17.
23.	ОФП. СФП. Т - Т подготовка.	2	Подвижная игра «Перестрелка». Упражнения, необходимые при блокировании. Групповые действия.	24.02.17.

24.	ОФП. СФП. Т - Т подготовка.	2	Подвижная игра «Мяч ловцу». Челночный бег 3*10 м. Командные действия.	03.03.17.
25.	ОФП. СФП. Т - Т подготовка.	2	Многоборья: спринтерские. Подвижная игра «День и ночь». Подачи.	10.03.17.
26.	Соревнования.	2	Игры в зоне.	17.03.17.
27.	Соревнования.	2	Игры в финале.	24.03.17.
28.	Соревнования.	2	Игры в финале.	07.04.17.
29.	ОФП. СФП. Т - Т подготовка.	2	Игра в баскетбол. Упражнения для развития и прыгучести. Командные действия.	14.04.17.
30.	ОФП. СФП. Т - Т подготовка.	2	«Встречная эстафета с мячом». Упражнения с отягощениями. Нападающие удары.	21.04.17.
31.	ОФП. СФП. Т - Т подготовка.	2	Легкоатлетические упражнения – бег 100 м. Прыжки в длину, высоту с места. Блокирование.	28.04.17.
32.	Контрольные испытания.	2	Бег 30 м., прыжок в длину с места.	05.05.17.
33.	ОФП. СФП. Т - Т подготовка.	2	Игра в футбол. Упражнения в приёме и передачи мяча. Командные действия.	12.05.17.
34.	ОФП. СФП. Т - Т подготовка.	2	Кросс 500 – 1000 м. Подачи мяча. Командные действия.	19.05.17.

## Содержание

Физическая культура и спорт в России.

Коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения

Организация, задачи, содержание работы коллективов физкультуры.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия

Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов)

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °Сс прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Метание. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

Спортивные игры. Баскетбол — ловля, передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Простейшие групповые взаимодействия.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

Ходьба на лыжах. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений.

Передвижения на скорость до 1 км. Эстафеты на лыжах.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 — 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота— 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

Практические занятия.

Техника нападения. Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6X5 (с)	12,5	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с		

разбега (см) 32 40

6 Метание набивного мяча массой  
1кг из-за

головой двумя руками, сидя (м) 4,0 5,0

7 Метание набивного мяча массой  
1кг из-за

головой двумя руками в прыжке с 6,0  
места (м) 8,0

#### Техническая подготовленность

№	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
---	--	---------------------------

п/п

1 Верхняя передача на точность из зоны 4  
3(2) в зону 4

2 Передача мяча сверху двумя руками,  
стоя и сидя у

стены 4

3 Подача верхняя прямая в пределы 3  
площадки

4 Прием мяча с подачи и первая 3  
передача в зону 3

5 Чередование способов передачи и 6  
приема мяча сверху, снизу  
(количество серий)



6 Нападающий удар по мячу на 3  
резиновых амортизаторах

Экскурсии, посещение соревнований. Экскурсии. Посещение спортивных соревнований по волейболу и другим видам спорта.

**Формы и средства контроля:**

Внутришкольные соревнования между классами;

Соревнования между учащимися и учителями;

Районные соревнования в зачет спартакиады;

Матчевые встречи учащихся Ломовской и Шеинской средних общеобразовательных школ.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия проводятся в спортивном зале, а также на оборудованной спортивной площадке.

Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

- |                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| 1. Сетка волейбольная         | - 2 шт.     |
| 2. Стойки волейбольные        | - 2 шт.     |
| 3. Гимнастическая стенка      | - 2 пролета |
| 4. Гимнастические скамейки    | - 2 шт.     |
| 5. Гимнастические маты        | - 6 шт.     |
| 6. Скакалки                   | -15 шт.     |
| 7. Мячи набивные (масса 1 кг) | - 5 штук    |
| 9. Мячи волейбольные          | - 8 шт.     |
| 10. Рулетка                   | -1 шт.      |
| 11. Компьютерная техника      | -1 шт.      |
| 13. Литература:               |             |

- Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006.
- Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992.
- Фидлер М. Волейбол. М., 2002.
- Энциклопедия «Аванта +», 2006

### **ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

Список литературы для учителя:

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
- 2.Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
3. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
6. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
1. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
2. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
9. О з о л и н Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.

Список литературы для воспитанников

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.