

**Приложение  
к дополнительной  
общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
«Спортивные игры»**

**Рабочая программа  
«Спортивные игры»**

Физкультурно-спортивное направление

Возраст детей от 13 до 17 лет.

Срок реализации программы: 3года обучения

Автор составитель: Бабашкин И.В

г. Верхотурье 2020г.

## Содержание

### 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

1.2 Объем программы

1.3 Цели и задачи

1.4 Содержание программы

1.5 Планируемые результаты

### 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план

2.2 Календарный учебный график

2.3 Формы аттестации

2.4 Оценочные материалы

2.5 Методические материалы

Список литературы

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России, департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18 ноября 2015 года № 09-3242);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

В процессе изучения у учащихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

**Актуальность программы:** Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

**Отличительной чертой данной программы** является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума. Занятия по дополнительной образовательной программе «Спортивные игры» позволит учащимся повысить уровень физического развития и возможность проявить себя в различных видах спорта.

**Новизна:** Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

## 1.2 ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ

Сроки реализации образовательной программы – 3 года обучения, 144 часа в год, 432 часа за 3 года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа - 4 часа в неделю.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся в возрасте от 13 до 17 лет

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

**Форма занятий** - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам и судейству соревнований.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

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

### **1.3 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

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

**Цель программы** - углублённое изучение спортивной игры волейбол. Основными задачами программы являются:

#### **образовательные**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

#### **развивающие**

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;
- содействовать отбору лучших учащихся для ДЮСШ;

#### **воспитательные**

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

## 1.4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 год обучения

#### I. Основы знаний (6 час)

##### Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

#### II. Общая физическая подготовка (30 час)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

#### III. Техническая подготовка (60 час)

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения

приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

#### IV. Тактическая подготовка (36 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

#### V. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

## Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

### 2 год обучения

#### I. Основы знаний (6 час)

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

#### II. Общая физическая подготовка (10 час)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями -бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки” ,“Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

#### III. Специальная физическая подготовка (20 час)



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 Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

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 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многочисленные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки 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.

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 на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные 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 выполнении подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой

амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабейшей рукой.

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 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 и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

#### IV. Техническая подготовка (60 час)

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в

прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Поддача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

#### V. Тактическая подготовка (36 часов)

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

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

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

#### VI. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

### **3 год обучения**

#### I. Основы знаний (6 час)

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат

игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

## II. Общая физическая подготовка (10 час)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

Подвижные игры: "Гонка мячей", "Салки" ("Пятнашки"), "Невод", "Метко в цель", "Подвижная цель", "Эстафета с бегом", "Эстафета с прыжками", "Мяч среднему", "Охотники и утки", "Перестрелка", "Перетягивание через черту", "Вызывай смену", "Эстафета футболистов", "Эстафета баскетболистов", "Эстафета с прыжками чехардой", "Встречная эстафета с мячом", "Ловцы", "Борьба за мяч", "Мяч ловцу", "Перетягивание каната".

## III. Специальная физическая подготовка (20 час)

Подвижные игры: "День и ночь" (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), "Вызов", "Вызов номеров", "Попробуй унеси", различные варианты игры "Салочки", специальные эстафеты с выполнением 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 2 кг).

Упражнения с отягощением Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

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, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

#### IV. Техническая подготовка (60 час)

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

#### V. Tактическая подготовка (36 часов)

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

#### VI. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете).

Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Итоговое занятие (1 час)

Техника безопасности во время летних каникул.

Контрольные испытания

Общефизическая подготовка

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивого мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовки

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

### 1.5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

*Универсальными компетенциями* учащихся являются:  
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

*Личностными результатами* освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами* учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### ***Предметные результаты:***

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса.

*В области познавательной культуры:*



овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.); знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, воли.)

*В области нравственной культуры:*

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных игровых занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры.

*В области трудовой культуры:*

способность преодолевать трудности в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные игровые занятия, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

*В области эстетической культуры:*

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки (роста, массы тела и др.), объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

способность использовать полученные знания для формирования культуры движений, координации, пластики;

освоение правил режима питания, режима дня и режима физических нагрузок для овладения умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)

*В области коммуникативной культуры:*

способность интересно и доступно передавать знания, полученные на занятиях учебного курса, грамотно пользоваться полученными понятиями;

способность честно осуществлять судейство игр.

*В области физической культуры:*

способность регулировать величину спортивной нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

**Ожидаемый результат реализации программы «Спортивные игры»:**

Укрепление здоровья;

Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;

Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;

### **Ожидаемые результаты**

После окончания первого года обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

После окончания второго года обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном

процессе;

- ведение счёта по протоколу;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны

3;

- выполнять обманные действия “скидки”.

После окончания третьего года обучения учащийся должен:

знать:

- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований:

круговой, с выбыванием, смешанный;

- обязанности судей;

уметь:

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;

- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;

- выполнять верхнюю прямую подачу;

- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;

- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Занятия проводятся по расписанию, утверждённому директором образовательной организации, перерыв для отдыха детей между каждым занятием не менее 10 минут (СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утв. постановлением Главного санитарного врача от 04.07.2014 №41)

Рекомендуемая продолжительность занятий детей в учебные дни:

- не более 3-х академических часов в день,
- в выходные и каникулярные дни - не более 4 академических часов в день.

7.1.Количество смен-1

Начало учебных занятий: 15.00, окончание учебных занятий-16.30,

7.2.Режим работы образовательной организации в период школьных каникул.

Учебные занятия ведутся в форме экскурсий, походов, соревнований, конкурсов, по временному утверждённому расписанию, составленному на период каникул, кроме праздничных дней. В определённой ситуации допускается дистанционная форма проведения занятий в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой и тематическим планированием, как дополнение к очной форме обучения.

7.3. Организация текущего контроля успеваемости –осуществляется в течение учебного года.

7.4. Освоение общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования: Секция "Спортивные игры", сопровождается промежуточной аттестацией. Промежуточная аттестация осуществляются в конце учебного года в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком образовательной программы. Проводится в форме:

Практикум - занятие: контрольная сдача нормативов.

7.5. Зачисление обучающихся:

- на начало учебного года–до 15 сентября текущего года;
- дополнительный приём обучающихся –в течение учебного года при условии наличия свободных мест.

Срок освоения программы 3 года

### 1 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
I	Основы знаний	6	4	2
1	Вводное занятие	2	1	1
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	2	-
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	1	1
II	Общая физическая подготовка	30	3	27
1	Гимнастические упражнения	10	1	9
2	Лёгкоатлетические упражнения	10	1	9
3.	Подвижные игры	10	1	9
III	Техническая подготовка	63	9	54
1	Техника передвижения и стоек	8	1	7
2	Техника приёма и передач мяча сверху	15	2	13
3.	Техника приёма мяча снизу	15	2	13
4.	Нижняя прямая подача	15	2	13
5.	Нападающие удары	10	2	8
IV	Тактическая подготовка	36	8	28
1.	Индивидуальные действия	12	2	10
2.	Групповые действия	8	2	6
3.	Командные действия	8	2	6
4.	Тактика защиты	8	2	6
V	Контрольные испытания и соревнования	8	2	6

Промежуточная аттестация Практикум - занятие: контрольная сдача нормативов	1	1	-
Итого часов:	В течение года		
	144	27	117

### 2 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теор.	практ.
I	Основы знаний	6	4	2
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Классификация упражнений	2	2	-
3	Виды соревнований	2	1	1
II	Общая физическая подготовка	10	3	7
1	Гимнастические упражнения	10	1	9
2	Лёгкоатлетические упражнения	10	1	9
3.	Подвижные игры	10	1	9
III	Специальная физическая подготовка	20	3	17
IV	Техническая подготовка	63	9	54
1	Техника передвижения и стоек	6	1	7
2	Техника приёма и передач мяча сверху	15	2	13
3.	Техника приёма мяча снизу	15	2	13
4.	Нижняя прямая, боковая подачи	15	2	13
5.	Нападающие удары	10	2	8
V	Тактическая подготовка	36	8	28
1.	Индивидуальные действия	12	2	10
2.	Групповые действия	8	2	6
3.	Командные действия	8	2	6

4.	Тактика защиты	8	2	6
VI	Контрольные испытания и соревнования	8	2	6
	Промежуточная аттестация Практикум - занятие: контрольная сдача нормативов	1	1	-
Итого часов:		В течение года		
		144	27	117

### 3 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теор.	практ.
I	Основы знаний	6	4	2
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Классификация упражнений	2	2	-
3	Виды соревнований	2	1	1
II	Общая физическая подготовка	10	3	7
1	Гимнастические упражнения	10	1	9
2	Лёгкоатлетические упражнения	10	1	9
3.	Подвижные игры	10	1	9
III	Специальная физическая подготовка	20	3	17
IV	Техническая подготовка	63	9	54
1	Техника нападения. Техника передвижения и стоек	6	1	7
2	Действия с мячом	15	2	13
3.	Техника защиты. Действия без мяча	15	2	13
4.	Подачи	15	2	13
V	Тактическая подготовка	36	8	28
1.	Тактика нападения. Индивидуальные действия	12	2	10
2.	Групповые действия	8	2	6
3.	Командные действия	8	2	6

4.	Тактика защиты	8	2	6
VI	Контрольные испытания и соревнования	8	2	6
	Промежуточная аттестация Практикум - занятие: контрольная сдача нормативов	1	1	-
Итого часов:		В течение года		
		144	27	117

## 2.2 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### "Спортивные игры"

#### на 2020 - 2021 учебный год

1. Учебный год начинается 01 сентября 2020года.
2. Обучение осуществляется на русском языке.
3. Учебный год заканчивается 31.05.2021 года.
4. Продолжительность учебного года во 5-11-х классах - 34 учебные недели.
5. Продолжительность четвертей:  
I четверть - 8 учебных недель; II четверть - 7 учебных недель; III четверть - 10 недель; IV четверть - 9 недель.
6. Сроки каникул:  
осенние с 26.10.2020 г. по 08.11.2020 г. (14 календарных дней); зимние с 31.12.2020 г. по 10.01.2021 г. (11 календарных дней); весенние с 21.03.2021 г. по 28.03.2021 г. (8 календарных дней); летние с 01.06.2021 г. по 31.08.2021г.  
Продолжительность каникул для обучающихся 5-11 классов в течение учебного года - 31 календарных дня.  
Длительность летних каникул не менее 80 дней.  
Праздничные дни:  
7 января –Рождество Христово  
23 февраля –День защитника



8 марта –Международный женский день

1 мая –Праздник Весны и Труда

9 мая –День Победы

12 июня –День России

4 ноября –День народного единства

6. Режим занятий:

Продолжительность учебной недели -5 дней (по расписанию)

№	Направленность объединения	Число занятий в неделю	Продолжительность занятий в день
1	Физкультурно-спортивная направленность	4 часа	Вторник: 2 занятия по 40 минут Четверг: 2 занятия по 40 минут

7. Занятия проводятся по расписанию, утверждённому директором образовательной организации, перерыв для отдыха детей между каждым занятием не менее 10 минут (СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утв. постановлением Главного санитарного врача от 04.07.2014 №41)

7.1.Количество смен-1

Начало учебных занятий: 15.00, окончание учебных занятий-16.30,

7.2.Режим работы образовательной организации в период школьных каникул.

Учебные занятия ведутся в форме экскурсий, походов, соревнований, конкурсов, по временному утверждённому расписанию, составленному на период каникул, кроме праздничных дней. При проведении занятий в определённой ситуации допускается дистанционная форма.

7.3. Организация текущего контроля успеваемости –осуществляется в течение учебного года.

7.4. Организация промежуточной аттестации обучающихся по оценочным материалам рабочих программ педагога дополнительного образования в соответствии с указанными формами в программе (контрольные занятия, презентации, соревнования, концерты, участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях различного уровня).

7.5. Зачисление обучающихся:

-на начало учебного года–до 15 сентября текущего года;

-дополнительный приём обучающихся –в течение учебного года при условии наличия свободных мест.

### 2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;

Участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;

Открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Промежуточная аттестация проводится в форме:

Практикум - занятие: контрольная сдача нормативов.

### 2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

весёлые старты;

спортивные эстафеты;

фестиваль игр;

спортивный праздник «Играй с нами»;

«День здоровья».

### Мониторинг образовательных результатов

#### Критерии:

#### *Образовательные:*

- Активность в обучении
- Навыки спортивно-оздоровительной деятельности

#### *Воспитательные:*

- Культура поведения
- Общение в группе

#### *Творческие достижения отдельных учащихся:*

- Участия в спортивных мероприятиях, конкурсах, праздниках.

#### Отслеживание результатов по следующим параметрам:

Начальный уровень - 1 балл;

Средний уровень - 2 балла;

Высокий уровень - 3 балла.

### 2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение образовательной программы 1-3 года обучения

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	

2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным	- литература по теме; - слайды;	- волейбольные мячи; - волейбольная	- контрольные нормативы; - учебно-

	<p>методом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- турнир.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- видеоматериалы;</li> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<p>сетка;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медболы;</li> <li>- резиновая лента</li> </ul>	<p>тренировочная игра;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- помощь в судействе.</li> </ul>
5. Тактическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие поточным методом;</li> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- турнир.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- литература по теме;</li> <li>- слайды;</li> <li>- видеоматериалы;</li> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- волейбольные мячи;</li> <li>- волейбольная сетка;</li> <li>- резиновая лента</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормативы;</li> <li>- учебно-тренировочная игра;</li> </ul>
6. Контрольные испытания	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельные занятия;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скакалки;</li> <li>- гимнастическая стенка;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормативы;</li> <li>- помощь в судействе.</li> </ul>

	- тестирование;		- гимнастические маты;	
			- перекладины;	
			- мячи;	
			- медболы	

### Список литературы

- Клещёв Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
- Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
- Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
- Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.
- Литература для учителя:
- Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
- Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
- Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
- Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
- Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
- Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
- Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
- Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.