

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Калининграда  
средняя общеобразовательная школа № 29**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 2  
от 9 января 2018 г.

«Утверждаю»  
директор МАОУ СОШ № 29  
Л.Н.Соколова  
09.01.2018 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно – спортивная  
Возраст 11-17 лет  
Срок реализации: 3 года

Учитель физической культуры: Жижинова Л.П.  
(первая квалификационная категория)

г. Калининград

2018

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г., приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 1008 от 29.08.2013 г., положением «О дополнительной общеразвивающей программе МАОУ СОШ №29».

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

**Направленность Программы** - физкультурно – спортивная.

**Целесообразность и актуальность** Программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Новизна** Программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

**Цель Программы:**

Воспитание интереса к спорту и приобщение их к волейболу укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней подготовленности.

**Задачи Программы:**

**Обучающие:**

- правила поведения в спортивном зале;
- знание правила Т/Б;

- развивать физические качества с учётом специфики волейбола воспитывать умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, соревнования по мини- волейболу).

#### Развивающие:

- развивать разностороннюю физическую подготовленность;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать быстроту, ловкость, гибкость;
- обучать технике перемещений и стоек, приёму и передаче мяча;
- начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановки;
  - подготовка к выполнению нормативных требований по всем видам подготовки.

#### Воспитательные:

- воспитывать аккуратность;
- коллективизм;
- воспитывать мотивацию положительного отношения к спорту;
- терпение и взаимопомощь, волевые качества.

### **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 к ним.

### **Планируемые результаты**

Обучающиеся должны:

- Знать и уметь делать основные движения.
- Уметь делать разминку.
- Уметь играть в парах.
- Уметь подавать мяч в любые зоны.
- Знать правила гигиены после занятий.
- Уметь делать удары в прыжке.

Программа реализуется 3 года. Первый год обучения - 156 часов, второй год и последующий - 216 часов, при 3-х разовых занятиях в неделю продолжительностью – 45 минут.

**Принцип набора:** свободный.

#### **Наполняемость учебных групп**

Количество обучающихся в группах обучения по дополнительной общеразвивающей программе составляет не менее 8 и не более 25 обучающихся.

**Формы работы** – групповые и индивидуальные.

Данная Программа предполагает, что для улучшения техники игры требуется дополнительная отработка материала, в связи с этим в каникулярное время (июнь - август) предполагается самоподготовка обучающихся.

При проведении занятий используются **методы:**

- Наглядный метод – стенды, наглядные пособия, показ педагогическим работником правильности выполнения упражнений;
- Словесный метод – беседа, обсуждение соревнований;
- Практические метод – тренировки.

Обучение ведётся круглогодично, поскольку в летний период организуются профильные летние смены, экскурсии, самостоятельная творческая деятельность детей.

## **2. Учебный план 1 год обучения**

<b>№</b>	<b>Название темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Вводное занятие	1 час
2	Общая физическая подготовка	40 часов
3	Специальная физическая подготовка	45 часов
4	Техническая подготовка (из них 48 часов самоподготовка)	70 часов
<b>Итого:</b>		<b>156 часов</b>

## 2 год обучения

№	Название темы	Кол-во часов
1	Введение (продолженная диагностика)	1 час
2	Общая физическая подготовка	21 час
3	Специальная физическая подготовка	76 часов
4	Техническая и тактическая подготовка (из них 108 часов самоподготовка)	118 часов
Итого:		216 часов

## 3 год обучения

№	Название темы	Кол-во часов
1	Введение (продолженная диагностика)	1 час
2	Общезначительная подготовка	20 часов
3	Специальная физическая подготовка	75 часов
4	Техническая и тактическая подготовка (из них 108 часов самоподготовка)	120 часов
Итого:		216 часов

### 3. Календарный учебный график

Год обучения	Количество учебных часов	Срок освоения программы
1	156 ч. (из них 48 часов самоподготовка)	1-й год
2	216 ч. (из них 108 часов самоподготовка)	2-й год
3	216 ч. (из них 108 часов самоподготовка)	3-й год
Итого	588 ч.	За 3 года

### 4. Рабочая программа

#### 4.1. Содержание Рабочей Программы

##### 1 год обучения

**Введение: (1 час)** История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

**Общая физическая подготовка (40 часов)**

Теория: (5 часов) Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: (35 часов). Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

**Специальная физическая подготовка (45 часов)**

Теория: (5 часов) Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: (40 часов). Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой,

силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

**Техническая подготовка (70 часов, из которых 48 часов отводится на самоподготовку)**

Теория: (7 часов). Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: (63 час). Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

*Самоподготовка (48 часов)*

За время самоподготовки обучающийся должен отработать и закрепить следующие темы: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки). Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Самоподготовка включает в себя: спортивные сборы, соревнования, семинары, отработка тактических приёмов волейбола.

**(2 год обучения)**

**Введение: (1час)** Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Начальная диагностика.

**Общая физическая подготовка. (21 час)**

Теория: (2 часа). Методы и средства ОФП.

Практика: (19час). Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

**Специальная физическая подготовка. (76 часов)**

Теория: (2 часа). Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: (74часа). Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходных с волейболом.

**Техническая и тактическая подготовка. (118 часов, из которых 108 часов отводится на самоподготовку)**

Теория: (9 часов). Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика: (109 часов). Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

*Самоподготовка (108 часов)*

За время самоподготовки обучающийся должен отработать и закрепить следующие темы: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Самоподготовка включает в себя: спортивные сборы, соревнования, семинары, отработка тактических приёмов волейбола.

### 3 год обучения

**Введение: (1час)** Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Начальная диагностика.

#### **Общая физическая подготовка. (20 часов)**

Теория (1 час) Теоретические основы тренировки.

Практика (19 часов) общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

#### **Специальная физическая подготовка. (75 часов)**

Теория (2 часа). Теоретические основы СФП.

Практика: (73 часа). Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

#### **Техническая и тактическая подготовка. (120 часов, из которых 108 часов отводится на самоподготовку)**

Теория: (11 часов) Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика: (75 часов). Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

#### *Самоподготовка (108 часов)*

За время самоподготовки обучающийся должен отработать и закрепить следующие темы:

Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.). Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Самоподготовка включает в себя: спортивные сборы, соревнования, семинары, отработка тактических приёмов волейбола.

#### 4.2. Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика
1.	Вводное занятие		
1	Введение в общеразвивающую программу Знакомство с целями, задачами курса, формами работы, требованиям. Инструктаж по ТБ.	1	
2.	Общая физическая подготовка		
2	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств	1	
3-4	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств: упражнение на координацию движений (равновесие), упражнение на развитие силы рук и плечевого пояса.		2
5-7	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств: упражнение на развитие силы мышц ног («Пистолет»), упражнение на развитие боковых мышц живота, упражнение на развитие выносливости в прыжках.		3
8-10	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств: упражнение на развитие мышц брюшного пресса, упражнение на развитие быстроты и скоростной выносливости.		3
11-13	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств: упражнение на развитие подвижности в тазобедренных суставах, упражнение на развитие силы мышц ног.		3
14	Упражнения на снарядах и тренажёрах	1	
15-17	Упражнения на снарядах и тренажёрах: упражнения с подвесными мячами, с обручем на шесте, с обручем на сетке, с подвижными подвесными кольцами		3
18-20	Упражнения на снарядах и тренажёрах: тренажеры для обучения и совершенствования техники блокирования (механический блок, ласты, подвижный щит)		3
21-23	Упражнения на снарядах и тренажёрах: тренажеры и специальное оборудование для обучения и совершенствования техники нападающего удара и подачи (пружинный держатель, мяч на амортизаторах, мяч — груша)		3



24 – 26	Спортивные и подвижные игры	3	
27 – 31	Спортивные забеги, командные игры		5
32 – 36	Эстафеты		5
37 - 41	Переброс мяча с партнером, в команде		5
3.	Специальная физическая подготовка		
42	Упражнения направленные на развитие силы	1	
43-44	Упражнения направленные на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа); приседания на одной, двух ногах; подтягивания		2
45-47	Упражнения направленные на развитие силы: наклоны назад с поворотом туловища вправо и влево сидя, ноги закреплены, руки за голову (или вдоль туловища). То же упражнение с гантелями; лежа на спине, поднятие прямых ног перпендикулярно туловищу; упор сидя, поднятие и опускание одной или двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх—вниз («ножницы»)		3
48-50	Упражнения направленные на развитие силы: сгибание и разгибание рук с гантелями, круги руками внутрь и наружу, подскоки (на месте и с продвижением), приседания на одной и двух ногах. Упражнение выполняется с гантелями; из различных исходных положений растягивание эспандера или резинового амортизатора		3
51	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	1	
52-55	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц: реакция на сигнал партнера, метание теннисных мячей, ловля мяча в броске, зеркальное отображение действий партнера, семенящий бег, имитация движений рук как при беге с максимальной скоростью		4
56-59	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц: имитация волейбольных действий, челночный бег, прием поточных нападающих ударов, бег с ускорением, бег в упоре стоя с максимальной скоростью		4
60	Упражнения направленные на развитие прыгучести	1	
61-64	Упражнения, направленные на развитие прыгучести: разогрев, прыжки со скакалкой, бег на месте, растяжка		4
65-68	Упражнения, направленные на развитие прыгучести: прыжки в высоту, подъемы на носках, степ-апы, прыжки в полуприсяде, выжигания, растяжка		4
69	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	1	
70-73	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости: одиночные и многократные прыжки, кувырки		4
74-77	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости: прыжки с подкидного мостика, прыжки через разнообразные снаряды		4
78	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	1	

79-81	Упражнения, направленные на развитие выносливости, (скоростной, прыжковой, игровой): ходьба в среднем темпе, длительные ходьба и бег в медленном темпе, бег с выполнением игровых заданий		3
82-84	Упражнения, направленные на развитие выносливости, (скоростной, прыжковой, игровой): кроссовый бег в переменном темпе, бег с выполнением игровых заданий		3
85-86	Упражнения, направленные на развитие выносливости, (скоростной, прыжковой, игровой): передвижение на тренажере в медленном, среднем и переменном темпе, передвижения различными способами на разные дистанции		2
4.	Техническая подготовка		
87-90	Приёмы и передачи мяча	4	
91 – 92	Передача мяча двумя руками снизу		2
93 – 94	Передача мяча двумя руками сверху		2
95 – 96	Передача мяча кулаком		2
97 – 98	Передача мяча назад		2
99 – 100	Подачи снизу сверху и сбоку		2
101 - 104	Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки)		4
105-108	Правила и техника игры (конечная диагностика)	2	2
109-156	Самоподготовка Спортивные сборы, соревнования, семинары, отработка тактических приёмов волейбола.		48
Итого по Программе: 156		17	139

## 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика
1.	Вводное занятие		
1	Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Продолженная диагностика.	1	
2.	Общая физическая подготовка		
2-3	Методы и средства ОФП	2	
4-8	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех, физических качеств.		5
9 - 13	Упражнения на тренажёрах.		5
14-16	Подвижные игры		3
17 – 19	Футбол		3
20 - 22	Баскетбол		3

3.	Специальная физическая подготовка		
23-24	Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.	2	
25-29	Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Стойки волейболиста		5
30-34	Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Ходьба и бег, перемещаясь лицом, спиной, боком		5
35-38	Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Остановка шагом, сочетание способов перемещений и стоек.		4
39-43	Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Сочетание способов перемещений и стоек, дополнительные игровые задания при перемещении		5
44-47	Упражнения, направленные на развитие прыгучести: разогрев, прыжки со скакалкой, бег на месте, растяжка		4
48 – 52	Упражнения, направленные на развитие прыгучести: прыжки в высоту, подъемы на носках, степ-апы, прыжки в полуприсяде, выжигания, растяжка		5
53 – 57	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц: реакция на сигнал партнера, метание теннисных мячей, ловля мяча в броске, зеркальное отображение действий партнера		5
58 – 61	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц: имитация волейбольных действий, челночный бег, прием поточных нападающих ударов		4
62 - 65	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости: одиночные и многократные прыжки, кувырки		4
66 - 69	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. Прыжки с подкидного мостика, прыжки через разнообразные снаряды		4
70 – 74	Игры по характеру действий сходных с волейболом: переброс мяча в круге		5
75 – 79	Игры по характеру действий сходных с волейболом: переброс мяча с партнером		5
80 – 84	Игры по характеру действий сходных с волейболом: переброс мяча через сетку		5
85 – 90	Игры по характеру действий сходных с волейболом: горячая картошка		6
91 - 98	Игры по характеру действий сходных с волейболом: пионер-бол		8
4.	Техническая и тактическая подготовка		
99-101	Приёмы и передачи мяча	3	
102-104	Подачи мяча	3	
105	Стойки	1	

106-107	Нападающие удары	1	1
108	Блокирование	1	
109 - 216	Самоподготовка Спортивные сборы, соревнования, семинары, отработка тактических приёмов волейбола		108
Итого по Программе: 216		14	202

### 3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика
1.	Введение (продолженная диагностика).		
1	Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры	1	
2.	Общая физическая подготовка		
2-8	Общеразвивающие упражнения.	1	6
9-13	Упражнения на снарядах и тренажёрах		5
14 - 17	Эстафеты		4
18 – 21	Переброс мяча с партнером, в команде		4
3.	Специальная физическая подготовка		
22	Упражнения направленные на развитие силы	1	
23-25	Упражнения направленные на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа); приседания на одной, двух ногах; подтягивания		3
26-29	Упражнения направленные на развитие силы: наклоны назад с поворотом туловища вправо и влево сидя, ноги закреплены, руки за голову (или вдоль туловища). То же упражнение с гантелями; лежа на спине, поднятие прямых ног перпендикулярно туловищу; упор сидя, поднятие и опускание одной или двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх—вниз («ножницы»)		4
30-33	Упражнения направленные на развитие силы: сгибание и разгибание рук с гантелями, круги руками внутрь и наружу, подскоки (на месте и с продвижением), приседания на одной и двух ногах. Упражнение выполняется с гантелями; из различных исходных положений растягивание эспандера или резинового амортизатора		4
34 – 39	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц: реакция на сигнал партнера, метание теннисных мячей, ловля мяча в броске, зеркальное отображение действий партнера, семенящий бег,		6

	имитация движений рук как при беге с максимальной скоростью		
40 - 46	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц: имитация волейбольных действий, челночный бег, прием поточных нападающих ударов, бег с ускорением, бег в упоре стоя с максимальной скоростью		7
47 - 54	Упражнения, направленные на развитие прыгучести: разогрев, прыжки со скакалкой, бег на месте, растяжка		8
55 – 63	Упражнения, направленные на развитие прыгучести: прыжки в высоту, подъемы на носках, степ-апы, прыжки в полуприсяде, выжигания, растяжка		9
64 – 71	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости: одиночные и многократные прыжки, кувырки		8
72 - 80	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости: прыжки с подкидного мостика, прыжки через разнообразные снаряды		9
81-85	Упражнения, направленные на развитие выносливости, (скоростной, прыжковой, игровой): ходьба в среднем темпе, длительные ходьба и бег в медленном темпе, бег с выполнением игровых заданий		5
86-91	Упражнения, направленные на развитие выносливости, (скоростной, прыжковой, игровой): кроссовый бег в переменном темпе, бег с выполнением игровых заданий		6
92-96	Упражнения, направленные на развитие выносливости, (скоростной, прыжковой, игровой): передвижение на тренажере в медленном, среднем и переменном темпе, передвижения различными способами на разные дистанции		5
4.	Техническая и тактическая подготовка		
97-99	Приёмы и передачи мяча	2	1
100-102	Подачи мяча	2	1
103-104	Стойки	1	1
105-106	Нападающие удары	1	1
107-108	Блокирование	1	1
109-216	Самоподготовка Спортивные сборы, соревнования, семинары, отработка тактических приёмов волейбола.		108
Итого по Программе: 216		10	206

## 5. Оценочные материалы

1. Тесты.
2. Вопросы.
3. Задания.
4. Выполнение общеразвивающих упражнений.
5. Участие в соревнованиях, спортивных фестивалях.
6. Призовые места на соревнованиях районного и областного уровня.

## 6. Методическое обеспечение

1. Разработка Программы.
2. Разработка конспектов, планов.
3. Сбор и подготовка информационного материала.
4. Разработка тестов, анкет, упражнений для контроля и определения результатов проделанной работы.
5. Оформление информационных стендов.

## 7. Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2015– 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 2016 г. - 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2014 г.-112с.
4. Ю.Д. Железняк. 120 уроков по волейболу. - М.,2010г
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2016 г.
6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2016 г.
7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2015.
8. Г.А. Колодницкий В.С, Кузнецов, М.В. Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Москва. «Просвещение» 2016.
9. В. И.Лях, А.А Зданевич. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2016.
10. Медицинский справочник тренера. М.,2006
11. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2014.
12. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
13. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2016.
14. А.Г Фурманов, Д.М. Болдырев Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 2015