

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Червленская средняя общеобразовательная школа №2 им. А.С. Чалаева"**

Принята решением  
Педагогического совета  
Протокол №\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2022 г

Утверждена приказом № \_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2022 г.  
Директор МБОУ «Червленская СОШ№2 им.А.С.Чалаева»  
\_\_\_\_\_ С.Х. Хизриева

Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
ШСК «Волейбол»  
Направленность программы – физкультурно-спортивная;  
Уровень программы: базовый

Возрастная категория участников: 12- 16 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:

---

педагог дополнительного образования  
МБОУ «Червленская СОШ№2 им.А.С. Чалаева».

ст. Червленая  
2022 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в

Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования  
«Шелковской Центр технического творчества».

Экспертное заключение (рецензия) № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

Эксперт \_\_\_\_\_

(Ф.И.О. должность)

## Содержание

### **Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы**

- 1.1. Нормативно правовая база к разработке программы.
- 1.2. Направленность программы.
- 1.3. Уровень освоения программы.
- 1.4. Актуальность программы.
- 1.5. Отличительные особенности.
- 1.6. Цели и задачи программы.
- 1.7. Категория учащихся.
- 1.8. Сроки реализации и объем программы.
- 1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.
- 1.10. Планируемые результаты освоения программы.

### **Раздел №2. Содержание программы.**

- 2.1. Учебный (тематический план).
- 2.2. Содержание учебного плана.

### **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

### **Раздел 4. Комплекс организационно- педагогических условий.**

- 4.1. Материально технические условия.
- 4.2. Кадровое обеспечение программы.
- 4.3. Методическое оснащение программы.

Приложение №1 «Календарно-тематическое планирование»

Приложение №2 «Оценочные материалы».

## **Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана на основе: следующих федеральных документов Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18);

«Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 года (СанПиН 2.4.4.3172- 14); Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15); Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. (Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. №1101-р). 3 Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»; Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

**1.2. Направленность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на организацию работы групп детей в возрасте 12-16 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических тренировочных занятий и участие в соревнованиях.

**1.3. Уровень программы – базовый.**

**1.4. Актуальность программы** Волейбол является наиболее доступным, следовательно, массовым средством физического развития и укрепления здоровья, волейболом занимаются все. Эта игра пользуется популярностью у людей различного возраста, в том числе и у детей школьного возраста. Успех в поединке может принести только оптимальное решение тактической задачи, которую поставил противник или же поставлена задача ему самому. Каждый волейболист обязан эффективно действовать в нападении и защите и для чего необходимо совершенствовать умение тактически правильно действовать в наиболее важной для исхода игры игровой ситуации

**1.5. Отличительные особенности.**

Естественность движений. В основе волейбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия

интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

**Принципы, лежащие в основе программы:**

доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);

наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);

демократичность и гуманизм (реализация собственных творческих потребностей);

научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);

«от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы, обучающийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

**1.6. Цель:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физической культуры культуры.

**Воспитательные:**

- воспитывать активность, дисциплинированность и наблюдательность;
- воспитать взаимоуважение, самоуважение;
- воспитывать культуру взаимодействия с другими людьми в условиях информационного общества;
- воспитывать интерес к информационной и коммуникационной деятельности.
- Воспитать информационную культуру обучающихся;

**Развивающие:**

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

**1.7. Категория учащихся.** Программа рассчитана на детей 12-16 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей).

**1.8. Сроки реализации и объем программы.**

Базовый уровень программы – 36 недель.

Объем программы – 144 часа:

Срок реализации программы - 1 год.

**1.9 Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.**

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги), 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 обучающихся образовались некоторые навыки игры.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

**1.10 Планируемые результаты и способы их проверки.**

**Предметные:**

По итогам обучения по программе обучающиеся будут знать/уметь:

1. основы техники и тактики игры «Волейбол»;
2. необходимые теоретическим знаниям;
3. обучить основным принципам ЗОЖ;

**Метапредметные:**

По итогам обучения по программе обучающиеся будут уметь:

1. использовать тактическое мышление, смекалку, изобретательность;
2. самостоятельно принимать ответственные решения;
3. правильно распределять свои физические способности;

**Личностные:**

У обучающихся будут сформированы:

1. организаторские навыки;
2. культура поведения (основ гигиены, этикет).
3. трудолюбие и взаимоуважение

## Раздел №2. Содержание программы.

### 2.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	6	6		Беседа, рассказ
2.	Освоение техники передвижений	8		8	Показ . Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3	Освоение техники приемов и передач мяча	21		21	Показ . Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	56		56	Показ . Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	34		34	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	12		12	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7.	Овладение тактикой игры в защите	2		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8.	Овладение организаторскими способностями	5	1	4	Учебно-тренировочные игры Соревнования
<b>Итого.</b>		144	7	137	

**Тема 1.1. Теоретическая подготовка**

**Теория:** правила техники безопасности при проведении секционных занятий

**Практика:** правила соревнований по волейболу.

**Тема 1.2. Техническая подготовка**

**Практика:** Перемещение волейболиста,

Верхняя передача двумя руками

Нижняя прямая подача.

Нижняя передача Нижняя

Боковая подача

Прием мяча сверху

Прием мяча с низу.

**Тема 1.3. Тактическая подготовка**

**Практика:** Игра в защите

Индивидуальные перемещения защитника

Игра в нападении

Двусторонняя игра

Размещение волейболистов на площадке

**Тема 1.4. Физическая подготовка *Практика:***

Бег 500, 1000, метров.

Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

**Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов****Тема 1.6. Участие в соревнованиях по волейболу**

### Раздел 3. Оценочные материалы Программы

В течение освоения программы проводится аттестация и контроль, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов.

Формы контроля:

- методы устного контроля – опрос;
- метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями обучающихся;
- методы практического контроля – контроль результатов самостоятельных, контрольных, практических работ (текущий инструктаж, заключительный инструктаж);
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

В программе использованы различные формы диагностики: наблюдение, собеседование, анкетирование, тестирование.

#### Физическое развитие и физическая подготовленность

Содержание требований (вид испытаний)	Мальчики
Бег 30 м с высокого старта (с) Бег 30 м (6х5) (с)	4,9
Прыжок в длину с места (см) Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	11,2 170
Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:	45
- сидя (м)	6,0
- в прыжке с места (м)	9,5

#### Приемные нормативы по технической подготовке

№	Контрольные упражнения	Мальчики
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4
2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4

3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4	Прием подачи и первая передача в зону 3	3
5	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3
6	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10

**Контрольные нормативы по физической подготовке  
по годам обучения (юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки	Учебно- тренировочные группы
		1-й год	1-й год
1.	Длина тела, см	160	175
2.	Бег 30 м, сек	5,5	5,0
3.	Бег 30 м (5х6м), сек	12,0	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	—	26,0
5.	Прыжок в длину с места, см	185	216
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	58
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,8 11,0	7,7 13,0
8.	Становая сила, кг	70	106

**Контрольные нормативы по физической  
подготовке по годам обучения (девушки)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки	Учебно-тренировочные группы
		1-й год	1-й год
1.	Длина тела, см	157	174
2.	Бег 30 м, сек	5,9	5,7
3.	Бег 30 м (5х6м), сек	12,2	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», сек	-	28,7
5.	Прыжок в длину с места, см	165	200
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	46
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	4,0 8,0	5,7 10,8
8.	Становая сила, кг	55	84

**Методические рекомендации**

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Методическое обеспечение:

- схемы и плакаты освоения техники волейболиста.
- правила волейбола.
- учебники по физической культуре.

Методические рекомендации:

- рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- инструкции по охране труда.

### Методические материалы

<b>Разделы</b>	<b>Материально-</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Приемы и методы</b>
	техническое оснащение, дидактико - методический материал		
Теоретическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Словесный
Техническая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа
Тактическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа, словесный
Физическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа

**Список литературы:****Литература для обучающихся:**

1. Клещёв Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. - М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

**Литература для учителя:**

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. 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.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт,

**Интернет ресурсы:**

1. <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-osnovam-obucheniya-tehniki>
2. <https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v->
3. <https://fb.ru/article/380806/sportivnyie-podvijnyie-igryi-vidyi-klassif>

**Календарный учебный график  
по дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе ШСК  
«ГРОМ» (волейбол)**

№ п/п	Раздел /Тема занятий	Кол-во часов		Форма контроля	Дата проведения	Время проведения занятий
		теория	практика			
<b>1. Основы знаний</b>		<b>6</b>				
1	Комплектование группы (только 1 год)  Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол Основные понятия об игре в волейбол.	2		Беседа, рассказ		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
2	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	2		Беседа, рассказ		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
3	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	2		Беседа, рассказ		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
<b>2. Освоение техники передвижений</b>			<b>8</b>			
4	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>

5	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.		3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
6	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.		3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
<b>3 Освоение техники п приемов и передач мяча</b>			21			
7-8	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра		7	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
9-10	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести,		7	Показ. Тренировочные		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
25-26	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра		7	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
<b>4. Освоение техники подачи мяча и приема подач.</b>			56			

27-28	Приём подачи. Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. в зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра		4	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
29-30	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м отметка на высоте 2м. Учебная игра		4	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
31-32	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние бм 9м. Учебная игра		4	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
33-34	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра		6	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
35-36	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра		5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>

				группах. Учебная игра		
37-38	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра		4	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
39-40	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		6	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
41-42	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		4	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
43-44	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6, 5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра		6	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>

45-46	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно — тренировочная игра		4	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
47-48	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно — тренировочная игра		4	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
49-50	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно — тренировочная игра		6	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
51-52	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно — тренировочная игра		4	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
<b>5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий</b>			34			

53-54	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно — тренировочная игра		6	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
55-56	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 4. Учебно — тренировочная игра		6	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
58	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой).		6	Показ. Тренировочные		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>

12

	Групповое блокирование. Учебно — тренировочная игра			упражнения. Работа в группах. Учебная игра		
59-60	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 4. Учебно — тренировочная игра		6	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>

61	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно — тренировочная игра		4	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
62	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно — тренировочная игра		4	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
63	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно — тренировочная игра		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
<b>6. Овладение тактикой игры в нападении.</b>			12			
64	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно — тренировочная игра		4	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
65	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно — тренировочная игра		4	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>

66	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно — тренировочная игра в волейбол с заданиями.		4	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
<b>7. Овладение тактикой игры в защите</b>			2			
67	Система игры в защите «углом вперед». Учебно тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра		2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
<b>8. Овладение организаторскими способностями</b>		1	5			
68	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	1		Учебно-тренировочные игры. Соревнования		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
69	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд девушек 1 курса.		1	Учебно-тренировочные игры. Соревнования		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
70	Организация и проведение соревнований на первенство колледжа по волейболу среди команд девушек 1-4 курсов.		1	Учебно-тренировочные игры. Соревнования		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
71	Организация и проведение соревнований на первенство колледжа по волейболу среди команд девушек 1-4 курсов.		1	Учебно-тренировочные игры. Соревнования		18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
72	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ		1			18 <sup>50</sup> -19 <sup>35</sup> 19 <sup>45</sup> -20 <sup>30</sup>
	Всего	7	137			
<b>Примечание: 7 часов теоретических занятий проводятся в течение всего курса практических занятий</b>						

**Оценочные материалы.****Вопросы к тестированию (жесты судьи):**

1. Что означает жест судьи?  
а). Сетка задета игроком. б). Разрешение на подачу. в). Заступ средней линии игроком.
2. Что означает жест судьи?  
а). Вне игры. б). Мяч ушёл за пределы площадки. в). Ошибка блокировки
3. Что означает жест судьи?  
а). замена игрока б). Разрешение на подачу. в). жест в сторону команды которая должна подавать.
4. Что означает жест судьи?  
а). Разрешение на подачу. б). жест в сторону команды которая должна подавать. в). Сетка задета игроком.
5. Что означает жест судьи?  
а). смена площадок б). Разрешение на подачу. в). Замена игрока
6. Что означает жест судьи?  
а). Сетка задета игроком. б). Разрешение на подачу. в). Тайм-аут
7. Что означает жест судьи?  
а). замена игрока б). смена площадок в). Конец партии
8. Что означает жест судьи?  
а). замечание за неправильное поведение б). предупреждение за неправильное поведение  
в). Дисквалификация.
9. Что означает жест судьи?

а) замечание за неправильное поведение б) предупреждение за неправильное поведение в) удаление

10. Что означает жест судьи?

а). задержка при подаче б). конец партии в). Ошибка при переходе

11. Что означает жест судьи?

а). Сетка задета игроком. б). Разрешение на подачу. в). Задержка при подаче

12. Что означает жест судьи?

а). ошибка при переходе б). Разрешение на подачу. в). Ошибка при блокировании и заслон

13. Что означает жест судьи?

а). замена игрока б). смена площадок в). ошибка при переходе

14. Что означает жест судьи?

а). два тайма б). двойное касание в). Два очка

15. Что означает жест судьи?

а). четыре удара б). четыре очка в). Задержка при подаче