

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Усть – Шоношская средняя школа № 16»

Согласовано
Зам. директора по ВР-
Е.Б. Калашникова
31.09.2017.



Утверждаю
Директор МБОУ «Усть – Шоношская СШ № 16»
И.В. Никулина
Приказ № 129 от 31.09.2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
спортивной секции по волейболу
для обучающихся 5-8 классов

Составитель:
Еремченко Виктор Пантелеевич,
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория.

п. Усть – Шоноша
2017

Пояснительная записка

Программа составлена на основе курса обучения игре в волейбол (Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / Лях В.И., Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2013 г.) В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Занятия физической культурой являются основной и ведущей формой физического воспитания в школе. Главными требованиями к их проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта (в данном случае в волейболе), достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), раздельное обучение юношей и девушек, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к обучающимся. Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4), называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Во внеурочной деятельности волейбол используется как важное средство общей физической подготовки обучающихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у обучающихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств обучающихся, занимающихся волейболом.

Цели и задачи программы:

Цель программы: привитие глубокого интереса к занятиям спортивными играми (в частности, волейболом.)

Цель программы реализуется через следующие **задачи:**

1. Оздоровительные:

- укрепление здоровья;
- гармоничное развитие личности;
- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- развитие двигательных способностей;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- воспитание навыков здорового образа жизни.

2. Образовательные:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие необходимых физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координации движения, быстроты реакции, меткости, ловкости);
- обучение правильному выполнению упражнений и приёмов игры.

3. Воспитательные:

- привитие любви к физической культуре и спорту;
- воспитание чувства ответственности за себя, членов команды
- воспитание нравственных и волевых качеств (смелости, активности, толерантности, доброжелательности и др.)
- устранение вредных привычек.
- развить навыки командного, социального общения;

Для всестороннего развития личности школьнику необходимо:

- овладеть основами физической культуры и развить навыки здорового образа жизни;
- развить двигательные качества (координированные движения, быстроту реакции);
- развить чувство ритма и такта;
- развить навыки командного, социального общения;
- изучать историю командных спортивных игр.

Разделы программы

Материал программы состоит из четырех разделов:

- «Основы знаний»,
- «Общая физическая подготовка (ОФП),
- «Специальная подготовка»,

В раздел «**Основы знаний**» включен материал о возможностях человеческого организма, о саморегуляции, физиологических и психических процессов, о гигиене, особенностях различных видов спорта, истории волейбола и других командных игр.

Раздел «**Общая физическая подготовка**» соответствует аналогичному разделу программы физического воспитания обучающихся и включает упражнения из различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, футбола, баскетбола, а также упражнения со скакалками и др.

Раздел «**Специальная подготовка**» - основной раздел, который включает изучение методики, правил и приёмов игры.

Сентябрь- октябрь.

Стойка игрока. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Индивидуальное жонглирование мячом сверху над собой и снизу.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).

Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола (расстановка игроков на площадке, переход игроков, введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой). Введение мяча для девочек разрешается с расстояния 6–7 м от сетки, для мальчиков – в обязательном порядке из-за лицевой линии. При разъяснении правил игры в пионербол оговаривается обязательное условие: выполнить три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трехшагового разбега двумя руками.

Ноябрь- декабрь.

Чередование способов перемещения игроков. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола («Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»). Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки.

Январь- февраль

Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. Передачи сверху над собой и снизу, в колоннах через сетку со сменой игроков. Прием мяча с подачи. Нападающий удар в облегченных условиях. Верхняя подача. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне). Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

Март-май

Передача мяча сверху над собой и снизу двумя руками, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Доигрывание мяча над сеткой.

Одиночное и двойное блокирование. Индивидуальные, групповые и командные действия. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

Методические рекомендации при обучении техническим приемам.

Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.

2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасывание мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратит внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.
10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратит внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены. Последовательность обучения подачам.

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов **подач**.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).

2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения **нападающим ударам**:

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

Программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю).

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	1 ч
2	Правила игры и методика судейства	1 ч
3	Техническая подготовка волейболистов	2 ч
4	Физическая подготовка	2 ч
5	Методика тренировки волейболистов	1 ч

Изучение технике игры в волейбол		
	Техника нападения:	
6	перемещения	1 ч
7	стойки	1 ч
8	подачи	10 ч
9	передачи	5 ч
10	нападающие удары	5 ч
	Техника защиты:	
11	перемещения	2 ч
12	прием мяча	3 ч
13	блок	3 ч
Изучение тактики игры в волейбол:		
	Тактика нападения:	
14	индивидуальные действия	2 ч
15	групповые действия	2 ч
16	командные действия	2 ч
	Тактику защиты:	
17	индивидуальные действия	7 ч
18	групповые действия	7 ч
19	командные действия	7 ч
20	Игра по правилам с заданием	4 ч

Содержание программы

Тематическое планирование материала

№ занятия	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ УРОКА
№ 1	История развития волейбола	Игровые командные виды спорта. Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола
№ 2 №3	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикауляция.
		Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

№4	Техническая подготовка волейболиста	<p>Основные задачи технической подготовки.</p> <p>Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.</p> <p>Определения и исправления ошибок.</p> <p>Задачи тренировочного процесса.</p> <p>Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)</p>
№5	Техника игры в волейбол	<p>Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке.</p> <p>Ознакомление с техникой игры.</p> <p>Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.</p> <p>Нормативные требования и испытания по технической подготовке.</p> <p>Техника игры, ее характеристика.</p> <p>Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.</p> <p>Терминология.</p> <p>Техника нападения, техника защиты.</p> <p>Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.</p>
№6	Техника игры в волейбол	
№7	Физическая подготовка	<p>Проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.</p> <p>Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.</p>
№8	Физическая подготовка	
№9		<p>Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.</p>

	Методика тренировки волейболистов	Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.
Изучение техники игры в волейбол техника нападения:		
№10	Стартовые стойки	Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.
№11	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
№12	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.
Обучение техники подачи мяча:		
№13 №14	Обучение технике нижней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;
№15 №16	Обучение технике нижней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;
№17 №18 №19	Обучение технике верхней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;
№20 №22	Обучение технике верхней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;
№23	Обучение укороченной подачи	- специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность;

№24 №25	Обучения технике верхних передач	Техника передачи двумя руками сверху . Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные), двумя руками с поворотом, без поворота одной рукой.
№26 №27 №28	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	- подводящие упражнения для обучения: - с набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки
№29 №30	Обучение технике передач снизу	- подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены; - специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передаче одной снизу
№31 №32 №33 №34 №35	Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов	- подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения в парах через сетку;
Техника защиты:		

№36	Обучение технике приема подач	- упражнения для обучения перемещению игрока;
№38	Обучение технике приема подач	- имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения);
№37	Обучение технике приема подач	- специальные упражнения в парах без сетки; - специальные упражнения в тройках без сетки; - специальные упражнения в паре через сетку.
№39 №40	Обучение технике приема мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь
№41	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
№42	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
№43	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); - специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); - упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)
Изучение тактики игры в волейбол. Тактика нападения:		
№44	Обучение и совершенствование	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении.
№45 №46	индивидуальных действий	Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом
№47	Обучение индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений
Тактика защиты:		
№48		Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков.

	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.
№49 №50	Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Обучение технике передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подачи в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.
№51	Обучение тактике нападающих ударов	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.
№52	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.
№53 №54 №55	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.
№56	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.
№57	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.

№58	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.
		Обучение приему мяча от сетки.
№59 №60	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра.
№61	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.
№62 №63 №64	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.
№65 №66	Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.
№67 №68	Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием.

Поурочный учебный план состоит из 68 занятий продолжительностью 45 минут каждый.

В результате изучения дисциплины, обучающиеся должны знать:

1. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
2. Технику и тактику игры, методы обучения.
3. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
4. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
5. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.

УМЕТЬ:

1. Применять технические приемы, исправлять ошибки в технике у игроков и у самих себя;
2. Играть согласно правил и анализировать игровые действия.
3. Совершенствовать приемы тактики игры.
4. Использовать элементы навыков судейства.
5. Взаимодействовать в команде, видеть и чувствовать партнёра.

**Контрольные нормативы по основам технической
подготовки в волейболе**

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения			2 год обучения		
			н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Мал.	12	14	16	12	14	16
		Дев.	9	11	14	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Мал.	10	12	14	10	12	14
		Дев.	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Мал.	17	20	25	17	20	25
		Дев.	12	15	20	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Мал.	5	10	15	–	–	–
		Дев.	3	6	10	–	–	–
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Мал.	2	3	4	3	4	5
		Дев.	1	2	3	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Мал.	3	4	5	3	4	5
		Дев.	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Мал.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Мал.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25

Н - низкий показатель; С - средний показатель; В - высокий показатель.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия проводятся в спортивном зале, а также на оборудованной спортивной площадке. Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Название оборудования или инвентаря:	Кол-во
1	Сетка волейбольная	2 шт.
2	Стойки волейбольные	2 шт.
3	Гимнастическая стенка	7 пролетов
4	Гимнастические скамейки	8 шт.
5	Гимнастические маты	16 шт.
6	Скакалки	15 шт.
7	Мячи набивные (масса 1кг)	10 штук
8	Мячи волейбольные	15 шт.
9	Рулетка	1шт.
10	Компьютерная техника	1 шт.
11	Тренажер Алексеева	1шт.
12	Тренажеры для нападающего удара	4шт.
13	Тренажеры для постановки блока	2шт.
14	Лесенки для отработки прыжков	4 шт.

Заключение

Занимаясь волейболом в школе, обучающиеся получают сведения по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На занятиях по волейболу обучающиеся укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство. По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач и блокирований является хорошим корригирующим средством. При условии правильной методики занятий волейболом у занимающихся становится реже сердечный ритм, снижаются артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. На занятиях в волейбольной секции у детей формируются навыки здорового образа жизни.

Литература

Основная:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2005(Правила соревнований)
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. –Омск: СибГАФК, 2002
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение, 2013 г.

Дополнительная:

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
2. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
3. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978 10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
5. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. Омск.: Ом ГТУ, 1994.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
8. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие –Нижевартовск, 2001.