

**РАССМОТРЕНО** на заседании  
педагогического совета с учетом мнения  
классных родительских комитетов и Совета  
старшеклассников  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 года

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор муниципального автономного  
общеобразовательного учреждения «Средняя  
школа № 55 имени Героя Советского Союза  
М.А. Юшкова»  
\_\_\_\_\_  
М.С. Мухатаева  
Приказ № 242-1/п от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования**  
**«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность программы:

Физкультурно – спортивная

Возраст обучающихся: 12 – 14 лет

Автор-составитель программы:

Васютин Иван Дмитриевич,  
педагог дополнительного образования

Красноярск 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от «29» декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от «4» сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от «29» августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от «11» декабря 2006 № 06-1844). •
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «4» июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа рассчитана на 2 занятия в неделю по 1 часу, 70 ч в год.

В соответствии с Планом дополнительного образования в МАОУ СШ №55 на спортивную секцию «Волейбол» **выделено 2 часа в неделю 70 часов в год.**

### ***Цели и задачи рабочей программы***

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.

### **Цель занятий:**

-формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.  
-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;  
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;  
-обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям; -  
формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях,

### **Задача занятий:**

-выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;  
-овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

-участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу; -развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,

-воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

### **Условия реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:**

#### Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

#### Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»; -соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

#### Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивной секции;

- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

### **Ожидаемые результаты работы :**

1.Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;

2.Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол, 3.Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников Кировского района по волейболу. 4.Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

5.Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время.

6.Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

### **Методическое обеспечение.**

**Формы занятий:** Практические занятия, самостоятельные занятия.

**Методы:** Словесный метод, наглядный метод, практический метод, репродуктивный метод, частично-поисковый метод, методы самостоятельной работы.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Содержание
----------	-------------------	---------------------	------------

<b>I.</b>	Теоретический материал	8	
	Техника и тактика игры	3	Понятия о технике и тактике игры; Особенности отдельных технических приемов; Организация действий игроков в различных ситуациях.
	Организация и проведение соревнований	3	Современные правила волейбола; Судейство в волейболе.
	Особенности организации самостоятельных занятий волейболом	2	Правила организации самостоятельных занятий; Организация игр во дворе, на пляже.
<b>II.</b>	Практический материал	62	
	Физическая подготовка	На каждом занятии	Общая физическая подготовка: упражнения укрепляющие здоровье; упражнения на развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений; упражнения на укрепление систем организма. Специальная физическая подготовка: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов; быстроты переключений от одного двигательного
			действия к другому.
	Верхняя подача избранным способом	12	Техника выполнения верхней прямой подачи . Техника выполнения верхней боковой подачи.

Передачи	10	Верхняя передача двумя руками перед собой с выходом; Верхняя передача двумя руками над собой; Верхняя передача двумя руками назад через голову; Передача в падении на спину; Передача в падении на грудь; Прием снизу.
Нападающий удар	10	С краев сетки, с низкой, далекой от сетки передачи; прямой нападающий удар правой и левой рукой; Боковой нападающий удар правой и левой рукой; Перевод мяча правой и левой рукой; Нападающий удар с первых передач из зоны 4,2,3
Блокирование	5	Техника постановки одиночного и группового блока.
Комбинированные упражнения	10	Подача – передача; Подача – передача – нападающий удар – блокирование; Передача – нападающий удар – передача (игра в защите); Подача – передача – нападающий удар; Подача – передача – нападающий удар – блокирование.
Учебнотренировочные игры	10	Игры 6х6; 5х5; 4х4. Совершенствование технико - тактических действий волейболистов.
Судейство игр	5	Подготовка юных судей; Навыки судейства школьных и районных соревнований по волейболу.
<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>	

### Требования к уровню подготовленности учащихся:

В результате регулярного посещения занятий *учащиеся должны:*

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемому виду спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

### **Теоретические занятия – 8 (часов)**

**Техника и тактика игры** Понятия о технике и тактике игры;

Особенности отдельных технических приемов;

Организация действий игроков в различных ситуациях.

**Организация и проведение соревнований.** Современные правила волейбола; Судейство в волейболе.

**Особенности организации самостоятельных занятий волейболом.** Правила организации самостоятельных занятий; Организация игр во дворе, на пляж

### **Практические занятия – 62 (часов)**

#### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка: упражнения укрепляющие здоровье; упражнения на развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений; упражнения на укрепление систем организма.

#### **Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов; быстроты переключений от одного двигательного действия к другому.

#### **Практические занятия по технике нападения.**

**Действия без мяча. Перемещения и стойки:** - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед; - перемещения приставными шагами спиной вперед;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками:** - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

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

Нападающие удары: -

#### **Практические занятия по технике защиты.**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки:

**Действия с мячом.** Приём мяча:

Блокирование

**Практические занятия по тактике нападения.**

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

**Практические занятия по тактике защиты.**

*Индивидуальные действия.* Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

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

*Командные действия.* Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

*Система игры.* Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

**Контрольные игры и соревнования.** Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

**Физическое развитие и физическая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1. 2.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
3. 4.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
5.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45

**Техническая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов темы	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения		Воспитательная работа
			план	факт	
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях секции волейбола	1			
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств	1			
3.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	1			
4.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами. Верхняя прямая подача	1			
5.	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2. <b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность;	1			
6.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёдвверх). <b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая	1			
7.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая. <b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	1			
8.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара	1			



	по ходу в зонах 4,3,2.				
9.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёдвверх).	1			
10.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач	1			
11.	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Одиночное блокирование прямого нападающего удара	1			
12.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании	1			
13.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> из глубины площадки для нападающего удара; Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	1			
14.	<b>Контрольные испытания.</b> <b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>	1			
15.	<b>Индивидуальные действия.</b> выбор места при приёме нижней и верхней подач. <b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b> <b>Контрольные испытания.</b>	1			
16.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	1			
17.	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; <b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b> <b>Практика судейства</b>	1			

18.	Общеразвивающие и подготовительные	1			
-----	------------------------------------	---	--	--	--

	упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. <b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами. <b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>				
19.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. <b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	1			
20.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая. <b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;	1			
21.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> из глубины площадки для нападающего удара. <b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками; б) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	1			
22.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. <b>Приём мяча:</b> снизу двумя руками;	1			
23.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая. <b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. <b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>	1			

24.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками; б) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; <b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>	1			
25.	Нападающий удар из зон 4,3,2	1			

	с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.				
26.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёдвверх). <b>Подача мяча:-</b> верхняя прямая. <b>Контрольные испытания</b>	1			
27.	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. <b>Контрольные испытания</b>	1			
28.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач. б) определение времени для отталкивания при блокировании. <b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>	1			
29.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Определение времени для отталкивания при блокировании	1			

30.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач. б) определение времени для отталкивания при блокировании. <b>Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства</b>	1			
31.	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. <b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач. б)	1			

	определение времени для отталкивания при блокировании.				
32.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками; б) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.. <b>Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства</b>	1			
33.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач; б) определение времени для отталкивания при блокировании . <b>Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства</b>	2			
34.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач; б) определение времени для отталкивания при блокировании . <b>Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства</b>	1			

35.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. <b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами. <b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>	1			
36.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. <b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	1			

37.	<b>Подача мяча:-</b> верхняя прямая. <b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками; б) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	1			
38.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара. <b>Подача мяча:-</b> верхняя прямая. <b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками; <b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>	1			
39.	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. <b>Подача мяча:-</b> верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	1			

40.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёдвверх). Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. <b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>	1			
41.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара; <b>Подача мяча:-</b> верхняя прямая. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	1			
42.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач; б) определение времени для отталкивания при блокировании . <b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>	1			

	<b>Практика судейства.</b>				
43.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> из глубины площадки для нападающего удара. <b>Приём мяча:</b> снизу двумя руками;	1			
44.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара; <b>Подача мяча:-</b> верхняя прямая. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	1			

45.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Определение времени для отталкивания при блокировании	1			
46.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Определение времени для отталкивания при блокировании	1			
47.	<b>Групповые действие.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Подвижные, учебные и контрольные игры.	2			
48.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара; <b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая	1			

	передача в зоны 4,3,2;				
49.	<b>Групповые действие.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Подвижные, учебные и контрольные игры.	1			

50.	<b>Групповые действие.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Подвижные, учебные и контрольные игры.	1			
51.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Определение времени для отталкивания при блокировании	1			
52.	<b>Групповые действие.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Подвижные, учебные и контрольные игры.	1			
53.	<b>Групповые действие.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Подвижные, учебные и контрольные игры.	1			
54.	<b>Подача мяча:-</b> верхняя прямая. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	1			
55.	Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства.	1			



56.	<b>Групповые действие.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	1			
57.	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства.	1			
58.	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства.	1			
59.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны	1			

	4,3,2; Подвижные, учебные и контрольные игры.				
60.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства.	1			
61.	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства.	1			
62.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства.	1			
63- 64.	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства.	2			

65-66	<b>Командные действия.</b>	2			
	Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства.				
67.	Контрольные испытания. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства	1			
68.	Контрольные испытания. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства	1			
69.	Контрольные испытания. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства	1			
70.	Контрольные испытания. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства	1			

## Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в кружке волейбола имеются следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
4. Гимнастические маты - 3 штуки.
5. Скакалки - 15 штук
6. Мячи волейбольные - 10 штук
7. Рулетка - 2 штуки.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962.
2. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974.
3. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар. света, 1981.
4. Волейбол. пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001.
5. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.

7. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961. 9. 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, 1965.
11. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
13. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972.
14. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
15. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
16. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебнометод. пособие – Нижневартонск, 2001.
18. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
19. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.