

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №126

 КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
|  Принятапедагогическим советомГБОУ Лицей №126Протокол № 16 от 29.05.20г | Утверждаю Директор \_\_\_\_\_\_\_\_ Розов П.С.Приказ № 96 от 01.06.20г |

**Рабочая программа**

внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному

направлению

для 9-х 10-х классов

**«МИР СПОРТИВНЫХ ИГР- ВОЛЕЙБОЛ»**

 РАЗРАБОТАНА УЧИТЕЛЕМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ГРЕКОВОЙ О.П.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 год

Санкт-Петербург

2020год

I.Пояснительная записка.

* 1. Пояснительная записка Рабочая программа разрабатывается на основании Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Рабочая программа по волейболу для 9-10-х класса разработана в соответствии с:

* Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413
* Постановлением главного государственного санитарного врача от 29.12.2010 №189 (ред. от 24.11.2015) «Об утверждении СанПин 2.4.2 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждения»;
* Инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию от 21.05.2015 № 03-20-2057/15-0-0 «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга";
* Инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию Санкт-Петербурга №03-28-3775/20-0-0 от 23.04.2020 «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2021 учебный год»;
* Учебным планом внеурочной деятельности ГБОУ Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга на 2020-2021 учебный год.
	1. Место в учебном плане

По годовому учебному плану для 9-10-х классов на внеурочную деятельность отводится по 2 часа в неделю 68 часов (34 учебные недели). В учебном плане ГБОУ Лицей №126 на изучение курса «Мир спортивных игр- волейбол » в 9 -10классах выделено 2 часа в неделю (34 учебных недели), всего 68 часов в год.

1.3.Цель преподавания спортивно-оздоровительной программы:

- сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

-обучить технике и тактике игры в волейбол;

- обучить правилам игр;

- развивать и совершенствовать у занимающихся основные физические качества; формировать различные двигательные навыки, укрепить здоровье через занятия спортивными играми;

- научить использовать подвижные и спортивные игры в занятиях по физической культуре и спорту, в коллективной досуговой деятельности.

Задачи:

*Образовательные:* обучать основным правилам игры в волейбол; *-*обучать основным приемам игры;

*Развивающие: -*развивать скоростную выносливость, гибкость; *-*развивать быстроту реакции; *-*совершенствовать координацию и быстроту движений; *-*развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

*Воспитательные: -*воспитывать спортивную дисциплину; *-*воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.

 Для обучающихся, посещающих занятия первый год, ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений; привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, вопросы закаливания организма.

1.4. Планируемые результаты:

- результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

- результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

- результат третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования,опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий (УУД):

**личностные :**

- соблюдать правила безопасности при выполнении игровых действий;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- соблюдать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме;

- умение применять упражнения различной целевой направленности;

- умение применять правила игры;

- владеть основой судейской терминологии и жестов.

**предметные:**

- выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости;

- выполнять приёмы и передачи мяча;

- выполнять подачу мяча (снизу, сверху, сбоку);

 - выполнять нападающий удар;

- выполнять защитные действия (блоки, страховки);

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

**метапредметные:** Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

**Регулятивные:**

* удерживать цель деятельности до получения желаемого результата;
* ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;
* доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий;
* учитывать возможности своего организма;
* учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники;
* корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;
* анализировать физическое состояние организма;
* анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности.
* Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления;
* оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности;
* анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.

**Коммуникативные:**

* находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;
* описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;
* воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;

**Познавательные:**

* фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий;
* знать способы самоконтроля состояния организма;
* воспроизводить по памяти информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий.
* устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую;
* составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия;
* выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;
* подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации;
* предлагать собственные способы достижения результата.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

 Программа внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических часов. На проведение соревнований и физкультурных праздников предусмотрено 6 часов. На занятиях сообщаются основные сведения по истории развития различных видов спорта, даются основы техники, тактики, правил игры.

 Программа включает в себя межпредметные связи с такими учебными дисциплинами, как физиология, биология, спортивная психология, теория и методика спортивных игр.

 На практических занятиях обучающиеся 6 классов овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр, методикой обучения других правил игры. В ходе занятий углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации групп для товарищеского взаимодействия в ходе игры, совершенствуются физические качества.

Также на занятиях внеурочной деятельности проводится контроль и проверка усвоения знаний, а также контроль физического состояния пятиклассников.

* 1. Технологии используемые на занятиях

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении задания.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Организация учебных занятий предполагает , что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

 Занятия проводятся в школьном спортивном зале.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Форма организации и проведения занятия** | **Методы и приёмы** | **Использованные материалы** | **Форма подведения итогов** |
| Вводное занятие | Беседа,инструктаж | **Методы:**СловесныйНаглядный**Приемы**:Объяснение, демонстрация | **Методическая****литература**:специальная литература,**Дидактический материал**:Инструкции, плакаты схемы, наглядные пособия; | Опрос, обобщение знаний |
| Общефизическая подготовка. | Беседа, инструктаж практическое занятие, контрольное занятие, тестирование |  **Методы:**Словесный,  наглядный,практический.**Приемы**:объяснение,демонстрация,повторение, выполнения практических упражнений, выполнение контрольных заданий | **Методическая литература**: учебное пособие,специальная литература,**Спортивное оборудование:**Гимнастические скамейки, стенки, волейбольные стойки и сетка, оградительные фишки, гимнастические маты, навесные перекладины, секундомер.**Спортивный инвентарь:**скакалки, набивные мячи, гантели, теннисные мячи, большая скакалка. | Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, тестирование. Сдача контрольных нормативов. |
| Специальная физическая подготовка. | Беседа, инструктаж, практическое, контрольное занятие, тестирование |  **Методы:**словесный,  наглядный,практический,**Приемы:**объяснение,демонстрация,повторение, выполнения практических заданий, контрольных заданий | **Методические материалы**: учебная литература, пособия.**Спортивное оборудование:**Гимнастические скамейки, стенки, волейбольные стойки и сетка, фишки. **Спортивный инвентарь:** волейбольные мячи, набивные мячи, баскетбольные мячи, резиновая лента, большая скакалка. | Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания, тестирование |
| Техническая подготовка. | Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие |  **Методы:**словесный, наглядный, практический **Приемы**: объяснение, демонстрация,повторение, выполнения практических упражнений, выполнение контрольных заданий  | **Методические материалы:** методическая литература:специальная литература,**Спортивное оборудование:** волейбольные стойки и сетка**Спортивный инвентарь:** волейбольные мячи, набивные мячи | Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольное задание, контрольное тестирование. |
| Тактическая подготовка. | Беседа, практическое занятие, игровое занятие. | **Методы:**Словесный, наглядный, практический. **Приемы**: объяснение, демонстрация,повторение, выполнение практических заданий, просмотр игр, выполнение контрольных заданий.. |  **Методические материалы**: учебная литература, видеозапись. **Спортивное оборудование**: волейбольные стойки и сетка, фишки.**Спортивный инвентарь:** волейбольные мячи, |  Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания. |
| Подвижные и учебные игры | Объяснение, инструктаж, практическое занятие | **Методы:**словесный, практический,нанлядный. **Приемы:** объяснение  | **Методические материалы**:специальная литература,**Спортивное оборудование:** волейбольные стойки и сетка, фишки**Спортивный инвентарь:** волейбольные мячи, баскетбольные, теннисные мячи, обручи, большая скакалка, кегли | Обсуждение, обобщение знаний, умений. |
| Правила игры | Инструктаж, беседа | **Методы**:словесный, наглядный, практический **Приемы:** объяснение, демонстрация | **Методическая литература:** Специальная литература.**Оборудование**:Волейболные стойки, волейболная сетка |  Обсуждение, обобщение знаний, опрос.  |
| Контрольные игры и соревнования | Инструктаж, беседа, соревнование, контрольное занятие, игровое занятие. | **Методы:** словесный, наглядный, практический.**Приёмы:** объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений. | **Спортивное оборудование**: волейбольные стойки и сетка, перекидное табло, свисток, судейская вышка.**Спортивный инвентарь:** волейбольные мячи.**Методические материалы**:Макет волейбольной площадки | Обсуждение, обобщение знаний, умений.  |
| Контрольное тестированиеумений и навыков. |  Инструктаж, беседа, контрольное занятие | **Методы:** словесный, практический**Приёмы**:объяснение, выполнение практических упражнений | **Спортивный инвентарь**: волейбольные мячи, набивные мячи.**Спортивное оборудование**: рулетка, секундомер, волейбольные стойки и сетка, фишки. | Обсуждение, обобщение знаний, умений Опрос. |
| Итоговое занятие | Беседа,  | **Методы**:словесный  | **Оборудование:** Спортивный зал | Обобщение знаний, умений. |

* 1. Система и формы оценки достижения планируемых результатов

Формы подведения итогов реализации программы:

- контрольные испытания;

- промежуточное контрольное испытания;

- опрос;

- участие в соревнованиях различного уровня;

- проведение контрольных игр с заданиями;

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений.

Контрольные упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае (или июне) месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Промежуточные и итоговые тестирование.

Планируемый уровень подготовки обучающихся

 По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «техника игры», «тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Технический прием** | **Контрольные упражнения** | **Возраст лет** | **Оценка**  |
| **мальчики** | **девочки** |
| **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** |
| **I. Передача****мяча** | 1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз). | 11121314 | 47912 | 3569 | 2345 | 1123 | 4679 | 3457 | 2334 | 1123 |
| 2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток) | 1112 | 35 | 24 | 12 | 01 | 34 | 23 | 12 | 01 |
| 3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны4 через сетку в квадрат3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток) | 1112 | 46 | 35 | 23 | 12 | 45 | 34 | 23 | 12 |
| 4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток) | 1314151617 | 46667 | 35555 | 23333 | 12222 | 35556 | 24445 | 12333 | 01222 |
| 5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 1314 | 56 | 45 | 33 | 22 | 45 | 34 | 23 | 12 |
| 6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток) | 151617 | 445 | 334 | 222 | 111 | 344 | 233 | 122 | 011 |
| 7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 151617 | 557 | 445 | 334 | 222 | 445 | 334 | 223 | 112 |
| **II. Подача мяча** | 1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 1112 | 78 | 46 | 34 | 12 | 67 | 45 | 33 | 12 |
| 2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 1112 | 46 | 34 | 23 | 12 | 45 | 34 | 12 | 01 |
| 3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 1314 | 89 | 57 | 35 | 23 | 67 | 45 | 34 | 22 |
| 4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 1314 | 56 | 45 | 23 | 12 | 45 | 34 | 22 | 11 |
| 5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 151617 | 678 | 556 | 344 | 233 | 556 | 444 | 233 | 122 |
| 6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток) | 151617 | 578 | 467 | 245 | 123 | 456 | 335 | 223 | 112 |
| **Технический прием** | **Контрольные упражнения** | **Возраст лет** | **Оценка**  |
| **мальчики** | **девочки** |
| **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** |
|  **III. Нападающий удар** | 1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) | 11121314 | 3468 | 2356 | 1234 | 0123 | 2366 | 1255 | -133 | --22 |
| 2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3 | 151617 | 678 | 567 | 445 | 334 | 567 | 456 | 334 | 223 |
| 3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) | 151617 | 578 | 466 | 355 | 244 | 466 | 355 | 244 | 133 |
| **IV. Блокирование** | 1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток) | 1314151617 | 22568 | 11456 | 11244 | --123 | 12457 | 11345 | --233 | --111 |
| 2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток) | 1314151617 | 22568 | 11456 | 11244 | --123 | 12557 | 11345 | --233 | --111 |
| 3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток) | 151617 | 456 | 345 | 234 | 122 | 345 | 234 | 233 | 111 |

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.

**Стойки и перемещения.**

 Перемещения:

- приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

 Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

 - техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м);

 - от лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м);

- вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

**Передачи:**

 - верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи;

 -передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи;

 - передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач;

 - передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач;

 - передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи;

**Подачи.**

 - нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания;

 - верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания;

**Нападающий удар.**

- нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий.

**Блокирование.**

 - блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

**Площадка и её разметка.**

Какую форму имеет волейбольная площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

**Сетка.**

Какой должна быть сетка и каковы её размеры?

На какой высоте укрепляется сетка?

Какова высота стоек?

Когда должна проверяться высота сетки?

Чем проверяется высота сетки?

**Мяч.**

Каким должен быть мяч для игры?

Кто решает вопрос о пригодности мяча?

**Правила и обязанности игроков.**

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

**Возраст игроков.**

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

**Костюм игроков.**

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком прядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

**Состав команды и расстановка игроков.**

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

**Счёт и результат игры.**

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как защитать встречу, если команда не явилась на соревнование?

**Продолжительность игры и выбор сторон.**

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

**Подача и смена мест.**

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?

Ограничивается ли время на подачу?

Что служит сигналом на право подачи?

Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки?

До коих пор должен подавать один и тот же игрок?

Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

**Приём и передача мяча.**

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?

Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?

Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

**Игра двоих.**

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?

Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

**Перенос рук над сеткой и блокирование.**

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании?

Когда блокирование считается состоявшимся?

Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

Можно ли блокировать подачу?

**Игра от сетки.**

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?

Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

**Переход средней линии.**

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?

Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

**Выход мяча из игры.**

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

**Замены игроков.**

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

**Перерывы.**

Какие установлены перерывы между партиями?

Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Даётся время на смену в решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв?

II.Содержание программы

1. **Вводное занятие:**

Основные правила закаливании.

- терминология в волейболе;

- правила безопасности при выполнении игровых действий;

- правила игры (состав команды, замена игроков, костюм игрока;

- основы судейской терминологии и жесты);

-краткие сведения о строении и функциях организма человека;

- влияние физических упражнений на организм человека.

**2. Общая физическая подготовка.(ОФП)**

**Теория:**

- значение общей физической подготовки в тренировке**;**

- методы и средства общей физической подготовки;

- комплексы общей физической подготовки без снарядов, на тренажерах;

- спортивные игры, как средство общей физической подготовки;

- правила безопасности при работе на спортивных снарядах, тренажёрах.

 **Практика:**

- общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех, физических качеств;

- выполнение упражнений со снарядами и на тренажёрах;

- совершенствование навыков естественных видов движений;

-подготовка к сдаче нормативов;

- тестирование;

 Отработка упражнений на развитие силы:

 для рук и плечевого пояса без предметов (индивидуальные и в парах):

 - упражнения с набивными мячами (2-3кг);

 - упражнения с гантелями(1,5-2кг);

 для мышц туловища и шеи:

 - упражнения наклоны вперед, назад, вправо, влево и повороты головы;

 для мышц ног, таза:

 - упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания);

 - прыжки в высоту с прямого разбега   (с  мостика)  согнув ног;

Отработка упражнений на координацию:

- группировки в приседе, сидя, лежа на спине;

- перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев);

- подготовительные уп­ражнения для моста у гимнастической стенки;

- кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки, кувырок вперёд с трёх шагов и небольшого разбега;

Выполнение упражнений на скорость и прыгучесть, силу**:**

бег:

- бег с ускорением до 50-60 м;

- повторный 3-4 х 50-60м, с низкого старта на 60 и 100м;

- эстафетный бег с этапами до 50-60м.

прыжки:

- через планку с поворотом на 90 ° с прямого разбега;

- прыжки в высоту;

- прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»;

 Метание мяча:

- в цель с места в стену или щит;

- на дальность отскока;

- на дальность;

- метание гранаты с места;

Выполнение упражнений на развитие силы:

- упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стен­ки и т. д.);

Выполнение упражнений на развитие координации:

- подготовительные уп­ражнения для моста у гимнастической стенки;

- кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки, кувырок вперёд с трёх шагов и небольшого разбега;

Подвижные игры:

- «Гонка мячей»;

- «Салки» («Пятнашки»);

- «Невод»;

- «Метко в цель»;

- «Подвижная цель»;

- «Эстафета с бегом»;

- «Мяч среднему»;

- «Эстафета баскетболистов»;

- «Встречная эстафета»;

 **3. Специальная физическая подготовка**( СФП).

 **Теория:**

- методы и средства специальной физической подготовки в тренировке волейболистов;

- правила безопасности при проведении подвижных игр;

- классификация физических качеств;

- значение специальной физической подготовки в подготовке волейболистов;

 **Практика:**

- упражнения для развития быстроты ответных действий;

- упражнения для развития силы мышц скоростно- силовых качеств;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча, подачи мяча;

Отработка упражнений для развития быстроты:

- из различных исходных положений бег по 5, 10, 15м;

- бег приставными шагами;

- бег с остановками и изменением направления;

- выполнение определённого задания по сигналу;

- эстафеты (эстафеты с бегом, «эстафета баскетболистов», «встречная эстафета»);

- Подвижные игры на развитие быстроты: «Салки», «Третий лишний»;

 Отработка упражнений для развития прыгучести:

- приседания;

- выпригивание вверх из приседа, полуприседа;

- прыжки на обеих ногах;

- на одной ноге на месте и в движении лицом вперёд, боком, спиной вперёд;

- прыжки со скакалкой, подскоки;

Отработка упражнений для укрепления мышц, участвующих в передаче мяча:

- передачи и ловля баскетбольного мяча;

- ведение укрепление кистей рук, увлечение их подвижности;

- броски набивного мяча двумя руками от груди (вперёд, над собой) и ловля;

-броски набивного мяча на дальность;

- многократные баскетбольного мяча ударом о площадку;

Подвижные игры для укрепления мышц: «Мяч среднему», «Гонка мячей», «Подвижная цель»;

Отработка упражнений для укрепления мышц, участвующих в подаче мяча:

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы;

- броски набивного мяча одной рукой и двумя руками сверху и снизу

 Выполнение упражнений для развития быстрого рывка и быстроты ответных действий:

- бег с остановками и изменением направления;

- приставными шагами;

- рывки по сигналу;

Подвижные игры:

- «День и ночь»;

- «Попробуй унеси»;

- различные варианты игры «Салки»;

- специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Выполнение упражнений для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча:

- в упоре стоя и лёжа;

- отжимание на ладонях и на пальцах от стены и от пола;

- отталкивание от стены ладонями и пальцами двух рук;

- передвижение в упоре на руках (ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр);

- многократные броски и ловля набивного (баскетбольного мяча).

Выполнение упражнений для укрепления мышц, участвующих в выполнении подачи мяча:

- броски набивного мяча сверху двумя руками;

- попеременно левой и правой рукой;

- совершенствование ударного движения по мячу.

Выполнение упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов:

- различные броски набивного мяча (1 кг) на месте и в прыжке;

- метание теннисного мяча (правой и левой рукой) с места;

с разбега;

- в прыжке через сетку;

- ударного движения по мячу.

Выполнение упражнений для развития прыгучести:

- различные приседания на двух ногах;

- попеременно на левой и на правой;

- приседание с партнёром на плечах, с отягощениями (пояс, жилет, мешок с песком);

- прыжки опорные;

- со скакалкой;

- разнообразные подскоки;

- бег по лестнице вверх;

- прыжки по лестнице;

- прыжки с доставанием подвешенных предметов;

- в глубину;

- через препятствия.

 **4. Техническая подготовка.**

 **Теория:**

- значение технической подготовки;

- характеристика техники сильнейших волейболистов;

- разбор технических приемов игры (подач, приемов, передач, нападающих ударов);

- положение туловища и рук игрока в момент приёма снизу.

 **Практика.**

Отработка стойки игрока**:**

-устойчивая, основная;

 - статическая стартовая стойка;

 - динамическая стартовая стойка;

Отработка техники перемещений волейболиста:

- приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад;

- двойной шаг;

- скачок;

- сочетания различных способов перемещений, остановки после перемещений;

Отработка техники передачи мяча двумя руками:

- выход под мяч;

- положение рук, ног, туловища и согласованность движений при передаче;

- передача мяча над собой на месте и в движении;

 - встречная передача мяча в колоннах;

- передача мяча в парах с передвижением;

- передача мяча у стены, щита;

- передачи мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны3 в зону 4 или из зоны 6 в зону3, из зоны3 в зону 2;

- нижняя передача (ознакомление): положение рук и ног, туловища.

 Отработка техники приёма мяча двумя руками снизу:

- имитационные упражнения с волейбольными мячами;

- специальные упражнения индивидуально у стены;

- специальные упражнения в группах через сетку;

- нижняя передача положение рук и ног, туловища;

 Отработка техники подачи мяча:

- нижние подачи, прямая и боковая;

- верхняя прямая подача;

- стойка;

- подбрасывание мяча;

- положение туловища, ног, рук;

- замах, удар направление полёта мяча

Отработка приёма подачи мяча:

- двумя руками сверху;

- двумя руками снизу

Выполнение техники передачи мяча*:*

- специальные подготовительные упражнения и имитация всех технических приёмов на каждом занятии;

- летящего с различной траекторией;

- мяча в стенку (индивидуальные и групповые упражнения);

- мяча во встречных колоннах;

- мяча в парах тройках у сетки;

снизу одной и двумя руками;

Выполнение техники приёма мяча:

- положение туловища и рук игрока в момент приёма снизу;

- упражнения в парах и группах (на месте и в движении);

- приём мяча, отскочившего от сетки;

- приём подач сверху и снизу двумя руками;

Выполнение техники подачи мяча:

- подачи мяча: нижняя, верхняя прямая, верхняя боковая, подача на точность;

- несколько подач подряд разными способами;

- прямой нападающий удар (обучение и отработка);

Выполнение техники нападающего удара и блокирования:

- перемещения и прыжки у сетки имитация блокирования;

-прыжки вверх с доставанием двумя руками мяча, подвешенного над сеткой;

- нападающий удар при одиночном блокировании;

- блокирование;

- блокирование нападающего удара на сниженной сетке, нападающего удара нормальной высоты;

- нападающие удары из зон 4,3 и 2;

- защитные действия (обучение и совершенствование);

- действия в парах, тройках, с партнёром у стены, действия после удара руководителя с предварительным выходом из зон 1, 5 и 6 после нападающих ударов через сетку.

**5. Тактическая подготовка.**

 **Теория:**

- характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите**;**

- анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд (тактика приемов, передач. тактика подачи).

 **Практика.**

Отработка индивидуальных тактических действий в защите:

- умение определить возможное направление полёта мяча и своевременно выйти для его приёма;

- применять верхнюю и нижнюю передачу в соответствии с игровой обстановкой.

 Отработка групповых тактических действий в нападении:

- первая передача мяча из зон 5,4,6 в зону 3 и вторая передача в зону 4;

- первая передача из зон 1, 2, 6 в зону 3 и вторая в зону 2, из зоны 2 через сетку;

- передача мяча из зоны 6 в зону 2, из зону2 в зону 3, из зоны 3 через сетку;

Отработка групповых тактических действий в защите:

- страховка игрока, принимающего мяч от противника или выполняющего передачу в неблагоприятных условиях.

Выполнение индивидуальных тактических действий игры:

- индивидуальные тактические действия в нападении;

- умение направить мяч через сетку в уязвимые места, применять нижнюю и верхнюю - подачи в соответствии с игровой обстановкой;

- разбег для нападающего удара и передача в прыжке через сетку.

Выполнение индивидуальных тактических действий в защите:

- умение при блокировании определять зону, из которой будет произведён нападающий удар;

- применять способы приёма и передачи мяча (сверху или снизу);

- выбор наиболее целесообразного способа приёма сильных и нацеленных подач.

Выполнение групповых тактических действий в нападении:

- приём мяча с подачи и первая передача в зависимости от расположения игроков зон 3 и 2;

- первая передача для нападающего удара;

- вторая передача игроку, сильнейшему в нападении;

- передача за голову для выполнения нападающего удара.

Выполнение групповых тактических действий в защите:

- страховка игроков при нападающем ударе и блокировании;

- расположение игроков задней линии при блокировании;

Выполнение командных тактических действий в нападении и защите:

- игра в нападении со второй передачи игроком зоны нападения;

- игра в нападении с первой передачей (ознакомление);

- взаимодействие игроков в нападении и в защите, тактические комбинации;

- игра в защите: игрок зоны 6 страхует в линии нападения; игрок зоны 6 оттягивается к лицевой линии.

Учебные игры:

- расположение игроков при своей подаче и подаче противника;

- выбор места игроками при передачах мяча для нападения, при подачах, нападении противника;

- определение места блокирования и взаимодействия всех игроков;

игры между группами.

6. Учебная игра. Основные правила игры.

 Теория. Правила игры волейбол Правила по технике безопасности при проведении спортивных игр.

Практика. Учебно-тренировочные игра по волейболу.

7. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации.

Практика. Соревнование по волейболу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование темы | Количество часов |
| всего | теория | практика |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2. | Общефизическая подготовка | 15 | 3 | 12 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 14 | 2 | 12 |
| 4. | Техническая подготовка | 19 | 4 | 15 |
| 5. | Тактическая подготовка | 9 | 2 | 7 |
| 6. | Учебная игра. Основные правила игры. | 5 | 2 | 3 |
| 7. | Итоговое занятие | 1 |  | 1 |
| 8 | Резерв | 4 |  | 4 |
|  | Итого: | 68 | 14 | 54 |
|  |

8 . Резерв

3.Календарно-тематическое планирование.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятий | Содержание | Планируемые результаты | Материально-техническая база, ЭОРы | дата |
| план | факт |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. | Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей; | **Личностные :**- соблюдать правила безопасности при выполнении игровых действий; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;- соблюдать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме;- умение применять упражнения различной целевой направленности;- умение применять правила игры;- владеть основой судейской терминологии и жестов. | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 1.09-5.09 |  |
| 2 | ОФП. Теория. Техническая подготовка. Подвижные игры | Значение общей физической подготовки в подготовке волейболистов. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Имитационные упражнения с волейбольными мячами. Прием сверху двумя руками | 1.Волейбольные мячи.2.Волейбольная сетка.3.Фишки.4.Набивные мячи. | 1.09-5.09 |  |
| 3 | ОФП. Техническая подготовка. Подвижные игры | Выполнение упражнений на скорость бег: бег с ускорением до 50-60 м, повторный 3-4 х 50-60м, с низкого старта на 60 и 100м. Сочетания различных способов перемещений, остановки после перемещений. Встречная передача мяча в колоннах. Передача мяча в парах с передвижением. | 1.Волейбольные мячи.2.Волейбольная сетка.3.Фишки.4.Набивные мячи. | 7.09-12.09 |  |
| 4 | ОФП .Техническая подготовка. Теория. | Отработка упражнений на координацию:группировки в приседе, сидя, лежа на спине;перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев); Разбор технических приемов игры (подач, приемов, передач). Отработка приёма подачи мяча: двумя руками сверху; двумя руками снизу. | 1.Волейбольные мячи.2.Волейбольная сетка.3.Фишки.4.Набивные мячи. | 7.09-12.09 |  |
| 5 | СФП. Техническая подготовка. Теория. Подвижные игры | Отработка упражнений для укрепления мышц, участвующих в подаче мяча:броски набивного мяча двумя руками из-за головы; броски набивного мяча одной рукой и двумя руками сверху и снизу. Подачи мяча: нижняя, верхняя прямая подача на точность. Методы и средства специальной физической подготовки в тренировке волейболистов | **Познавательные:**- влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств;Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 14.09-19.09 |  |
| 6 | ОФП. Техническая подготовка. Подвижные игры | Отработка упражнений на координацию:группировки в приседе, сидя, лежа на спине;перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев); Разбор технических приемов игры (подач, приемов, передач). Отработка приёма подачи мяча: двумя руками сверху; двумя руками снизу. |  | 1.Волейбольные мячи.2.Волейбольная сетка.3.Фишки.4.Набивные мячи. | 14.09-19.09 |  |
| 7 | ОФП. Техническая подготовка | Выход под мяч; положение рук, ног, туловища и согласованность движений при передаче.Развитее скоростно-силовой выносливости. Подвижная игра «Передачи в движении». | **Метапредметные:*** проявлять уважительное отношение к товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

добросовестное выполнение тренировочных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения задания; | 1.Волейбольные мячи.2.Волейбольная сетка.3.Фишки.4.Набивные мячи. | 21.09-26.09 |  |
| 8 | ОФП. Техническая подготовка. Теория. | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Передача мяча над собой на месте и в движении.Встречная передача мяча в колоннах; | 1.Волейбольные мячи.2.Волейбольная сетка.3.Фишки.4.Набивные мячи. | 21.09-26.09 |  |
| 9 | СФП. Техническая подготовка. Теория. | Отработка упражнений для укрепления мышц, участвующих в передаче мяча. Выполнение упражнений для укрепления мышц, участвующих в выполнении подачи мяча: броски набивного мяча сверху двумя руками,попеременно левой и правой рукой. Учебная игра. | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 28.09-3.10 |  |
| 10 | СФП. Техническая подготовка. Теория. | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приёмов и передач. Приём подачи и первая передача в зону нападения. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. | **Предметные:**- выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости;- выполнять приёмы и передачи мяча;- выполнять подачу мяча (снизу, сверху, сбоку); - выполнять нападающий удар;- выполнять защитные действия (блоки, страховки);- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма;- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований; | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 28.09-3.10 |  |
| 11 | СФП. Техническая подготовка. Теория. | Выполнение упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Учебная игра. Умение определить возможное направление полёта мяча и своевременно выйти для его приёма. | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 5.10-10.10 |  |
| 12 | СФП. Техническая подготовка. | Броски набивного мяча двумя руками от груди (вперёд, над собой) и ловля. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Передача мяча в парах с передвижением. |  | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 5.10-10.10 |  |
| 13 | ОФП. Техническая подготовка. Подвижные игры | Выполнение техники нападающего удара и блокирования: перемещения и прыжки у сетки имитация блокирования; прыжки вверх с доставанием двумя руками мяча, подвешенного над сеткой; нападающий удар при одиночном блокировании; блокирование.  | **Познавательные:**- влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств;Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | 1.Волейбольные мячи.2.Волейбольная сетка.3.Фишки.4.Набивные мячи. | 12.10-17.10 |  |
| 14 | ОФП. Техническая подготовка. Подвижные игры | Техника выполнения имитационных упражнений. Сочетания различных способов перемещений, остановки после перемещений. Встречная передача мяча в колоннах. Передача мяча в парах с передвижением. Приём снизу двумя руками. |  | 1.Волейбольные мячи.2.Волейбольная сетка.3.Фишки.4.Набивные мячи. | 12.10-17.10 |  |
| 15 | ОФП. Теория. Техническая подготовка | Техника выполнения имитационных упражнений. Сочетания различных способов перемещений, остановки после перемещений. Встречная передача мяча в колоннах. Передача мяча в парах с передвижением. Прием снизу двумя руками после перемещения точность | **Познавательные:**правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой применять в игре технические приёмы соревновательной деятельности;правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | 1.Волейбольные мячи.2.Волейбольная сетка.3.Фишки.4.Набивные мячи. | 19.10-24.10 |  |
| 16 | СФП. Теория. | Отработка упражнений для укрепления мышц, участвующих в передаче мяча. Выполнение упражнений для укрепления мышц, участвующих в выполнении подачи мяча: броски набивного мяча сверху двумя руками,попеременно левой и правой рукой. Учебная игра. | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 4.11-7.11 |  |
| 17 | СФП. Техническая подготовка | Выполнение упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Учебная игра. Умение определить возможное направление полёта мяча и своевременно выйти для его приёма. | **Метапредметные:*** проявлять уважительное отношение к товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

добросовестное выполнение тренировочных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения задания; | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 4.11-7.11 |  |
| 18 | СФП. Техническая подготовка | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приёмов и передач. Приём подачи и первая передача в зону нападения. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 9.11-14.11 |  |
| 19 | ОФП. Теория. Техническая подготовка. | Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Многократное выполнение технических приёмов – одного и в сочетаниях. Учебная игра. Умение определить возможное направление полёта мяча и своевременно выйти для его приёма. | 1.Волейбольные мячи.2.Волейбольная сетка.3.Фишки.4.Набивные мячи. | 9.11-14.11 |  |
| 20 | СФП. Теория. Техническая подготовка. Подвижные игры | Правила по технике безопасности.Упражнения для развития навыков  быстроты ответных действий, прыгучести. Сочетание технических приёмов в различных сочетаниях. | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 16.11-21.11 |  |
| 21 | ОФП. Техническая подготовка. Подвижные игры | Техника выполнения имитационных упражнений. Сочетания различных способов перемещений, остановки после перемещений. Встречная передача мяча в колоннах. Передача мяча в парах с передвижением. Прием снизу двумя руками. |  | 1.Волейбольные мячи.2.Волейбольная сетка.3.Фишки.4.Набивные мячи. | 16.11-21.11 |  |
| 22 | СФП. Техническая подготовка. Подвижные игры | Выполнение упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов: различные броски набивного мяча (1 кг) на месте и в прыжке; метание теннисного мяча (правой и левой рукой) с места;с разбега; в прыжке через сетку;Выполнение упражнений для развития прыгучести. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. | **Личностные :**- соблюдать правила безопасности при выполнении игровых действий; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;- соблюдать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме;- умение применять упражнения различной целевой направленности;- умение применять правила игры;- владеть основой судейской терминологии и жестов.**Метапредметные:*** проявлять уважительное отношение к товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

добросовестное выполнение тренировочных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения задания;  | 1.Волейбольные мячи.2.Волейбольная сетка.3.Фишки.4.Набивные мячи | 23.11-28.11 |  |
| 23 | СФП. Техническая подготовка. | Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Сочетания различных способов перемещений, остановки после перемещений. Передача мяча в парах с передвижением. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 1.Волейбольные мячи.2.Волейбольная сетка.3.Фишки.4.Набивные мячи. | 23.11-28.11 |  |
| 24 | ОФП. Техническая подготовка. Теория. | Упражнения для развития качеств быстроты ответных действий, прыгучести. Упражнения в парах и группах (на месте и в движении); приём мяча, отскочившего от сетки; приём подач сверху и снизу двумя руками. Учебная игра. | 1.Волейбольные мячи.2.Волейбольная сетка.3.Фишки.4.Набивные мячи. | 30.11-5.12 |  |
| 25 | СФП. Техническая подготовка. Теория. | Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Сочетания различных способов перемещений, остановки после перемещений. Передача мяча в парах с передвижением. Прием снизу двумя руками после перемещения. | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 30.11-5.12 |  |
| 26 | ОФП. Техническая подготовка | Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Прием снизу двумя руками. |  | 1.Волейбольные мячи.2.Волейбольная сетка.3.Фишки.4.Набивные мячи. |  |  |
| 27 | СФП. Теория. Техническая подготовка. | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приёмов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. |  | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 7.12-12.12 |  |
| 28 | СФП. Техническая подготовка | Положение рук, ног, туловища и согласованность движений при передаче. Передачи мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны3 в зону 4 или из зоны 6 в зону3, из зоны3 в зону 2. Основы техники и тактики игры волейбол. |  | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 7.12-12.12 |  |
| 29 | ОФП. Теория. Техническая подготовка. Эстафеты. | Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач. Подача мяча. Передачи мяча. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Подвижные игры «Сумей передать и подать»,«Снайперы»; | 1.Волейбольные мячи.2.Волейбольная сетка.3.Фишки.4.Набивные мячи. | 14.12-19.12 |  |
| 30 | ОФП. Техническая подготовка | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Прием подачи и первая передача в зону нападения |  | 1.Волейбольные мячи.2.Волейбольная сетка.3.Фишки.4.Набивные мячи. | 14.12-19.12 |  |
| 31 | ОФП. Техническая подготовка. | Выполнение упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов. нападающие удары из зон 4,3 и 2;Учебная игра. | **Регулятивные:** находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  Самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | 1.Волейбольные мячи.2.Волейбольная сетка.3.Фишки.4.Набивные мячи. | 21.12-26.12 |  |
| 32 | СФП. Техническая подготовка. Подвижные игры | Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач. Подача мяча. Передачи мяча. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Подвижные игры «Сумей передать и подать»,«Снайперы»; | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 21.12-26.12 |  |
| 33 | СФП. Техническая подготовка. Теория. Подвижные игры | Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач. Подача мяча. Передачи мяча Прием подачи и первая передача в зону нападения. Подвижные игры «Сумей передать и подать»,«Снайперы»; | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 11.01-16.01 |  |
| 34 | ОФП. Теория. Техническая подготовка. | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м. | 1.Волейбольные мячи.2.Волейбольная сетка.3.Фишки. | 11.01-16.01 |  |
| 35 | СФП. Техническая подготовка. | Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач. Передачи мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны3 в зону 4 или из зоны 6 в зону3, из зоны3 в зону 2. | **Познавательные:**- влияние подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств;Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой применять в игре технические приёмы соревновательной деятельности;правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 18.01-23.01 |  |
| 36 | СФП. Техническая подготовка. Правила игры. | Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Упрощённые правила игры: волейбол. Учебно-тренировочная игра. | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 18.01-23.01 |  |
| 37 | ОФП. Техническая подготовка. Правила игры. | Верхняя прямая подача. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Упрощённые правила игры: волейбол .Учебно-тренировочная игра | 1.Волейбольные мячи.2.Волейбольная сетка.3.Фишки. | 25.01-30.01 |  |
| 38 | Техническая подготовка. Правила игры. | Верхняя прямая подача. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Упрощённые правила игры: волейбол .Учебно-тренировочная игра | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 25.01-30.01 |  |
| 39 | СФП. Теория. Техническая подготовка. Эстафеты. | Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач.«Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 1.02-5.02 |  |
| 40 | СФП. Техническая подготовка. | Выполнение упражнений для укрепления мышц, участвующих в подаче и передаче мяча( с набивными мячами).Прием подачи и первая передача в зону нападения. Передачи мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны3 в зону 4 или из зоны 6 в зону3, из зоны3 в зону 2. | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 1.02-5.02 |  |
| 41 | СФП. Тактическая подготовка. Теория. | Понятие о тактике игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи. |  | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 8.02-13.02 |  |
| 42 | СФП .Техническая подготовка. | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. | **Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий;отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки.воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 8.02-13.02 |  |
| 43 | ОФП. Техническая подготовка. Учебная игра. | Развитие выносливости. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.Учебно-тренировочная игра. | 1.Волейбольные мячи.2.Волейбольная сетка.3.Фишки.4.Набивные мячи. | 15.02-20.02 |  |
| 44 | СФП. Теория. Техническая подготовка | Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 15.02-20.02 |  |
| 45 | ОФП. Техническая подготовка. | Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. |  | 1.Волейбольные мячи.2.Волейбольная сетка.3.Фишки.4.Набивные мячи. | 22.02-27.02 |  |
| 46 | ОФП. Техническая подготовка. | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. |  | 1.Волейбольные мячи.2.Волейбольная сетка.3.Фишки.4.Набивные мячи. | 22.02-27.02 |  |
| 47 | ОФП. Техническая подготовка. Подвижные игры. | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. |  | 1.Волейбольные мячи.2.Волейбольная сетка.3.Фишки.4.Набивные мячи. | 1.03-6.03 |  |
| 48 | СФП, Тактическая подготовка. Теория. | Понятие о тактике игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи. | **Регулятивные:** находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 1.03-6.03 |  |
| 49 | СФП. Тактическая подготовка. Теория | Индивидуальные действия в защите, в нападении. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку. |  | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 9.03-13.03 |  |
| 50 | Тактическая подготовка. Теория. Учебная игра. | Индивидуальные действия в защите, в нападении. Индивидуальные действия : вторая передача из зоны 3 на точность  в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча. |  | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 9.03-13.03 |  |
| 51 | ОФП. Тактическая подготовка. Теория | Индивидуальные действия в защите, в нападении.Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. | **Коммуникативные:**находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий;отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки.воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники. | 1.Волейбольные мячи.2.Волейбольная сетка.3.Фишки.4.Набивные мячи. | 15.03-20.03 |  |
| 52 | ОФП. Техническая подготовка. | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол. Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. |  | 1.Волейбольные мячи.2.Волейбольная сетка.3.Фишки.4.Набивные мячи. | 15.03-20.03 |  |
| 53 | Тактическая подготовка. Теория. | Групповые действия в защите и в нападении.Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. | **Коммуникативные**:Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  Самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;   Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.   | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 29.03-3.04 |  |
| 54 | СФП. Теория. Тактическая подготовка | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация .Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 29.03-3.04 |  |
| 55 | ОФП. Техническая подготовка. | Выполнение упражнений на развитие скорости .Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. | 1.Волейбольные мячи.2.Волейбольная сетка.3.Фишки.4.Набивные мячи. | 5.04-10.04 |  |
| 56 | ОФП. Тактическая подготовка. Учебная игра. | Развитие скоростно-силовых качеств Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.Учебная игра. | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 5.04-10.04 |  |
| 57 | Тактическая подготовка. Учебная игра. | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.Учебная игра. | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 12.04-17.04 |  |
| 58 | СФП. Тактическая подготовка. Учебная игра. | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Учебная игра. |  | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка | 12.04-17.04 |  |
| 59 | ОФП. Тактическая подготовка. Учебная игра. | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. Учебная игра. | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 19.04-24.04 |  |
| 60 | СФП. Тактическая подготовка. Учебная игра. | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Учебная игра. | **Регулятивные:** удерживать цель деятельности до получения желаемого результата;  ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма;учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.   | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 19.04-24.04 |  |
| 61 | СФП. Тактическая подготовка. Правила игры. | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 26.04-30.04 |  |
| 62 | Тактическая подготовка. Учебная игра. Правила игры. | Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 26.04-30.04 |  |
| 63 | ОФП.Техническая подготовка. | Метание малого мяча  с места в стенку или щит в цель, на дальность. Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача) | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 3.05-8.05 |  |
| 64 | Итоговое занятие. Учебная игра. Правила игры.. | Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации. Учебная игра. | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 3.05-8.05 |  |
| 65 | Резерв  | Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | **Познавательные:**Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия;выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации;предлагать собственные способы достижения результата | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 10.05-15.05 |  |
| 66 | Резерв | Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». Правила по технике безопасности при проведении спортивных игр. Учебная игра. | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 10.05-15.05 |  |
| 67 | Резерв | Подача мяча, передачи в парах, над собой. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 17.05-22.05 |  |
| 68 | Резерв | Подача мяча, передачи в парах, над собой. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). |  | 1.Волейбольные мячи2. Свисток3.Волейбольная сетка. | 17.05-22.05 |  |

.

1. Учебно-методический комплекс.
	1. Материально-техническое оснащение.
2. Спортивный зал 617,3 кв.м
3. Тренажерный зал- 62,6 кв.м
4. Уличная волейбольная площадка-1
5. Волейбольная сетка (с металлическим троссам) -1шт.
6. Стойки для волейбольных сеток. -2шт.
7. Волейбольные мячи -15 штук.
8. Набивные мячи- 15шт.
9. Баскетбольные мячи-15шт.
10. 9.Футбольный мяч-1шт.
11. Шведские стенки-15шт.
12. Гимнастические скамейки-10шт.
13. Гимнастические скакалки -15шт.
14. 13.Фишки -10шт.
15. 14.Перекидное табло-1шт.
16. 15.Судейская вышка-1шт.
17. 16.Гимнастические маты- 15 шт.
18. 17.Навесные перекладины -4шт.

4.2 Список литературы для учителя:

1. 1.Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. 2.Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
3. 3.Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
4. 4.Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
5. 5.Журнал «Физкультура в школе» №5,8, 11.2007.

4.3 Список литературы для учащихся:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» Москва. «Физкультура и спорт» 1970.
3. Фурманов А. Г. «Волейбол» учебное пособие Минск. «Современная школа» 2009.