

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов пгт Нагорск»

УТВЕРЖДАЮ:



Директор КОГОБУ СШ с УИОП пгт
Нагорск

В.И.Леушина

01 сентября 2020 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ВОЛЕЙБОЛ»
(базовый уровень)

возраст обучающихся *11-17 лет*

срок реализации *2 года*

Составитель:

Жуков Сергей Александрович,
учитель физической культуры

Нагорск
2020 год

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

дополнительная общеразвивающая программа по физкультурно- спортивной
составлена на основе:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41)
4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
5. Методические рекомендации Минобрнауки по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) № 09-3242 от 18.11.2015

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол», были соблюдены требования:

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- приказа Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Устава, локальных актов КОГОБУ СШ с УИОП пгт Нагорск

Программа направлена на достижение **цели**: формирование физической культуры занимающихся через изучение основ техники и тактики игры Волейбол.

Задачи программы обучения:

Программа состоит из 2 года обучения. Возраст обучающихся 11-17 лет
На обучение отводится 4 ч в неделю, 128 часов в год. Уровень обучения – базовый.

Основные разделы программы:

Правила техники безопасности во время занятий секции

Стойки игрока

Перемещения шагом, бегом, приставными шагами.

Перемещения шагом, бегом, приставными шагами. бег с изменением направления.

Передача мяча сверху двумя руками.

Передача мяча сверху двумя руками на месте.

Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком

Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.

Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.

Прием мяча с подачи.

Нападающий удар в облегченных условиях.

Нападающий удар в облегченных условиях.

Верхняя подача.

Индивидуальные тактические действия.

Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне

Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

Учебная игра, эстафеты.

Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

Игры -эстафеты с различными предметами. Тестирование на гибкость.

Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову.

Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3.

Доигрывание мяча над сеткой.

Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3.

Одиночное и двойное блокирование.

Индивидуальные, групповые и командные действия.

Взаимодействие игроков линии защиты и нападения

Учебная игра

Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии.

Одиночный и двойной блоки.

Подстраховка нападающего и блокирующего.

Подачи нацеленные с вращением и без вращения мяча

Прием мяча с подачи и нападающего удара.

Взаимодействие линий нападения и защиты.

Прямая нижняя подача через сетку.

Верхняя подача через сетку.

Прием и передача мяча снизу.

Прием и передача мяча снизу и от груди и на месте. Игра в волейбол по правилам

Передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам

Прямая нижняя подача через сетку с лицевой линии. Игра в волейбол по правилам

Правила оказания доврачебной помощи..

Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера.

Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке.

Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи.

Функции игроков на площадке. Групповые и командные действия в нападении и защите.

Системы игры «углом вперед», «углом назад», с выходом разводящего игрока из зоны 1

Верхняя и нижняя подача, передачи мяча над собой

Учебная игра в «волейбол»

Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.

. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.

Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча.

Ударное движение можно заменить ловлей мяча.

Подача мяча в парах поперек площадки.

Подача мяча в левую и правую стороны площадки.

Учебная игра в «волейбол»

Учебная игра в «волейбол»

Учебная игра в «волейбол»

Подведение итогов года

2-ой год обучения:

Правила техники безопасности во время занятий секции

Стойки игрока

Перемещения шагом, бегом, приставными шагами.

Перемещения шагом, бегом, приставными шагами. бег с изменением направления.

Передача мяча сверху двумя руками.

Передача мяча сверху двумя руками на месте.

Индивидуальное жонглирование

«Встречная эстафета» (расстояние 10-20м). Развитие выносливости – бег на расстояние и на заданное время.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.

Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).

Правила игры на примере пионербола.

Чередование способов перемещения игроков.

Верхняя прямая подача.

Верхняя прямая подача.

Прием мяча с подачи.

Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.

Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 мот сетки.

Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком

Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.

Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.

Прием мяча с подачи.

Нападающий удар в облегченных условиях.

Нападающий удар в облегченных условиях.

Верхняя подача.

Индивидуальные тактические действия.

. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне

Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

Учебная игра, эстафеты.

Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

Игры -эстафеты с различными предметами. Тестирование на гибкость.

Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя рука

Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3.

Доигрывание мяча над сеткой.

Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3.

Одиночное и двойное блокирование.

Индивидуальные, групповые и командные действия.

Взаимодействие игроков линии защиты и нападения

Учебная игра

Одиночный и двойной блоки.

Подстраховка нападающего и блокирующего.

Подачи нацеленные с вращением и без вращения мяча

Прием мяча с подачи и нападающего удара.

Взаимодействие линий нападения и защиты.

Прямая нижняя подача через сетку.

Верхняя подача через сетку.

Прием и передача мяча снизу.

Прием и передача мяча снизу и от груди и на месте. Игра в волейбол по правилам

Передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам

Прямая нижняя подача через сетку с лицевой линии. Игра в волейбол по правилам

Правила оказания доврачебной помощи..

Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера.

Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке.

Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с по

Функции игроков на площадке. Групповые и командные действия в нападении и защите.

Системы игры «углом вперед», «углом назад», с выходом разводящего игрока из зоны 1

Верхняя и нижняя подача, передачи мяча над собой

Учебная игра в «волейбол»

Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.

. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.

Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча.

Ударное движение можно заменить ловлей мяча.

Подача мяча в парах поперек площадки.

Подача мяча в левую и правую стороны площадки.

Учебная игра в «волейбол»

Учебная игра в «волейбол»

Учебная игра в «волейбол»

Подведение итогов года

Периодичность и формы входного контроля и промежуточной аттестации:

1. Мониторинг (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).
2. Экспресс-тестирование (спринт, отжимание и т.д.).
3. Оценка качества (учебные и контрольные нормативы).
начальная
промежуточная
итоговая.
Контрольные тренировки, участие в соревнованиях.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, которые регулируют образовательную деятельность:

6. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41)
9. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
10. Методические рекомендации Минобрнауки по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) № 09-3242 от 18.11.2015

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол», были соблюдены требования:

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- приказа Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Устава, локальных актов КОГОБУ СШ с УИОП пгт Нагорск

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального

проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Спортивные секции являются основной и ведущей формой дополнительного образования по физическому воспитанию в школе.

Главными требованиями к проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта (в данном случае – в волейболе), достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), раздельное обучение юношей и девушек, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Предусматривается систематическая контрольная проверка уровня физической подготовленности школьников – как специальной, так и общей – с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года в форме вступительного и в конце года – в форме выпускного экзамена по физической подготовке.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, подросток может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки.

Актуальность Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-

силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Новизна заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

В процессе усвоения учащимися материала программы углубляются знания:

- Знания о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, значении занятий физкультурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства;
- Расширяются представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.

Цель – формирование физической культуры занимающихся через изучение основ техники и тактики игры Волейбол.

Задачи программы

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- 1) укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- 2) развитие двигательных способностей (кондиционных и координационных);
- 3) обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- 4) приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- 5) воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- 6) воспитание нравственных и волевых качеств.

Содержание программы

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 2 часа., с перерывом 10 мин. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по волейболу в школе и вне школы.

Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 10 – 15 человек. Форма занятий - групповая.

Методы

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебнотренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Виды подготовки В ходе учебнотренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки.

Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в учебнотренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении. Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах,

подачах, нападающих ударов. Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Деление на группы

Все занимающиеся в школьной секции делятся в зависимости от возраста на 2 года обучения: младшая группа (11-13 лет) – 1 года обучения, старшая группа (14-17 лет) – 2 года обучения.

Наполняемость группы 10-15 человек

Срок реализации данной программы – 2 год. Программа рассчитана на 256 учебных часов.

1 год обучения- 128 часов:4 часа в неделю, всего 32 недели (8 месяцев, так как совместитель)

2 год обучения- 128 часов:4 часа в неделю, всего 32 недели (8 месяцев, так как совместитель)

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревновательная, самостоятельная

Режим занятий: занятия в секции проводятся для обучающихся 11-17 лет, два раза в неделю по 2 часа

По итогам обучения выдается **свидетельство об окончании года обучения** (в соответствии с Положением организации о выдаче свидетельства об окончании обучения).

Данной программой не предусмотрено обучение детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Каждая возрастная группа, наряду с общими, имеет свои специфические задачи.

Младшая группа (11-13 лет) – укрепление здоровья занимающихся, совершенствование физической подготовки, дальнейшее развитие быстроты, координации, способностей в ориентировки, знакомство с основными элементами техники игры, изучение основ техники и тактики волейбола, освоение процесса игры по правилам волейбола, подготовка к сдаче тестов.

Старшая группа(13-17 лет) - всестороннее развитие физических качеств, дальнейшее совершенствование физической подготовки, развитие быстроты, скоростносиловых качеств, изучение техники и тактики игры, знакомство с её основными правилами, овладение техникой и тактикой игры и её основными правилами, подготовка к сдаче тестов.

В работе с группами обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Форма обучения: очная,

После окончания *первого года* обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

После окончания *второго года* обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;
- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
 - выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
 - выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
 - выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
 - выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
 - выполнять обманные действия “скидки”.
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
 - выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;

- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Содержание изучаемого курса первого года обучения

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебнотренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы: - перемещения, - подачи, - передачи, - нападающие удары, - блокирование.

6. Тактическая подготовка Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это: - умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях, - умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия, - умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения: - перемещения, - прием нападающего удара - прием подачи, передачи, - подача мяча, - нападающие удары, - блокирование. Тактика нападения и тактика защиты: - индивидуальные действия, - групповые действия, - командные действия.

7. Правила игры в волейбол Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка:
 упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и

плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки; спортивные игры: баскетбол, футбол; подвижные игры и эстафеты.

9. Специальная физическая подготовка. прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера - игры и эстафеты с препятствиями. 10. Контрольные испытания.

Контрольные испытания по общей физической подготовке

Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Краткое содержание изучаемого курса второго года обучения

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания.

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи, - нападающие удары, - блокирование.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,

- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары - блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия, - групповые действия, - командные действия.

7. Правила игры в волейбол Правила игры в волейбол. Методика судейства.

Терминология и судейские жесты.

Разделы программы

Материал программы состоит из четырех разделов: «Основы знаний», «Общая физическая подготовка (ОФП)», «Специальная подготовка», «Показатели физической подготовленности».

В раздел «Основы знаний» включен обширный материал об организме человека и его возможностях, о саморегуляции психических процессов, о гигиене, а также об особенностях различных видов спорта. Для соединения физического, психического и духовного начал человека в программу введены элементы йоги (асаны и хатха-йоги). Эти упражнения выполняются как во вводной, так и в заключительной частях урока.

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

Программа тестов включает следующие виды испытаний:

- 1) бег на 30 м;
- 2) челночный бег 3x10 м;
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) наклон вперед из положения стоя; 5) 6-минутный бег;
- б) подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девочки).

Специальная подготовка

11 лет

Стойка игрока. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола (расстановка игроков на площадке, переход игроков, введение мяча в игру

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

12 лет

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

13 лет

Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Прием мяча с подачи. Нападающий удар в облегченных условиях. Верхняя подача. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3). Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

14 лет

Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Доигрывание мяча над сеткой. Одиночное и двойное блокирование. Индивидуальные, групповые и командные действия. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

15 лет

Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии. Одиночный и двойной блоки. Подстраховка нападающего и блокирующего. Поддачи нацеленные с вращением и без вращения мяча. Прием мяча с подачи и нападающего удара. Взаимодействие линий нападения и защиты. Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом, сетка закрыта тканью). Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.

16-17 лет

Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера. Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке. Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи. Функции игроков на площадке. Групповые и командные действия в нападении и защите. Системы игры «углом вперед», «углом назад», с выходом разводящего игрока из зоны 1. Учебные и контрольные игры, участие в соревнованиях различного ранга. Методические рекомендации при обучении техническим приемам.

Последовательность обучения стойкам и перемещениям 1. Выполнение стоек на месте.

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

3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.

4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки. 5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

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

Последовательность обучения передачам мяча снизу

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

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

Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

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

2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.

3. Подача мяча в парах поперек площадки.

4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).

5. Подача мяча из-за лицевой линии.

6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки. 7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам

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

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.

2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).

3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.

4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).

5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.

6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.

7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).

8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.

9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча. 10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

Календарно-тематическое планирование спортивной секции «Волейбол» 11-13 лет

урок №	а	Наименование темы (урока)		Кол-во часов
		По плану	Факт	
1			Правила техники безопасности во время занятий секции	1
2			Стойки игрока	1
3			Перемещения шагом, бегом, приставными шагами.	1
4			Перемещения шагом, бегом, приставными шагами. бег с изменением направления.	1
5			Передача мяча сверху двумя руками.	1
6			Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
7			Индивидуальное жонглирование	1
8			«Встречная эстафета» (расстояние 10-20м). Развитие выносливости – бег на расстояние и на заданное время.	1
9			Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
10			Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1
11			Правила игры на примере пионербола.	1
12			Чередование способов перемещения игроков.	1
13			Верхняя прямая подача.	1

14			Верхняя прямая подача.	1
15			Прием мяча с подачи.	1
16			Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1
17			Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м отсетки.	1
18			Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м отсетки.	1

19			Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком	1
20			Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	1
21			Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	1
22			Прием мяча с подачи.	1
23			Нападающий удар в облегченных условиях.	1
24			Нападающий удар в облегченных условиях.	1
25			Верхняя подача.	1
26			Индивидуальные тактические действия.	1
27			. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне3).	1
28			Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	1
29			Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	1
30			Учебная игра, эстафеты.	1
31			Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	1
32			Игры -эстафеты с различными предметами. Тестирование на гибкость.	1

33		. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову.	1
34		Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3.	1
35		Доигрывание мяча над сеткой.	1
36		Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3.	1
37		Одиночное и двойное блокирование.	1
38		Индивидуальные, групповые и командные действия.	1
39		Взаимодействие игроков линии защиты и нападения	1
40		Учебная игра	1
41		Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии.	1
42		Одиночный и двойной блоки.	1
43		Подстраховка нападающего и блокирующего.	1
44		Подачи нацеленные с вращением и без вращения мяча	1
45		Прием мяча с подачи и нападающего удара.	1
46		Взаимодействие линий нападения и защиты.	1
47		Прямая нижняя подача через сетку.	1
48		Верхняя подача через сетку.	1
49		Прием и передача мяча снизу.	1
50		Прием и передача мяча снизу и от груди и на месте. Игра в волейбол по правилам	1
51		Передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам	1
52		Прямая нижняя подача через сетку с лицевой линии. Игра в волейбол по правилам	1
53		Правила оказания доврачебной помощи..	1
54		Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера.	1
55		Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке.	1
56		Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча сподачи.	1

57		Функции игроков на площадке. Групповые и командные действия в нападении и защите.	1
58		Системы игры «углом вперед», «углом назад», с выходом разводящего игрока из зоны 1	1
59		Верхняя и нижняя подача, передачи мяча над собой	1
60		Учебная игра в «волейбол»	1
61		Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.	1
62		. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.	1
63		Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча.	1
64		Ударное движение можно заменить ловлей мяча.	1
65		Подача мяча в парах поперек площадки.	1
66		Подача мяча в левую и правую стороны площадки.	1
67		Учебная игра в «волейбол»	1
68		Учебная игра в «волейбол»	1
69		Учебная игра в «волейбол»	1
70		Подведение итогов года	1

Календарно-тематическое планирование спортивного кружка «Волейбол» 14 -17 лет

урок №	Дата		Наименование темы (урока)	Кол-во часов
	По плану	Факт		
1			Правила техники безопасности во время занятий секции	1
2			Стойки игрока	1
3			Перемещения шагом, бегом, приставными шагами.	1
4			Перемещения шагом, бегом, приставными шагами. бег с изменением направления.	1
5			Передача мяча сверху двумя руками.	1
6			Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
7			Индивидуальное жонглирование	1
8			«Встречная эстафета» (расстояние 10-20м). Развитие выносливости – бег на расстояние и на заданное время.	1
9			Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
10			Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1
11			Правила игры на примере пионербола.	1
12			Чередование способов перемещения игроков.	1

13		Верхняя прямая подача.	1
14		Верхняя прямая подача.	1
15		Прием мяча с подачи.	1
16		Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1
17		Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки.	1

18		Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м отсетки.	1
19		Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком	1
20		Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	1
21		Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	1
22		Прием мяча с подачи.	1
23		Нападающий удар в облегченных условиях.	1
24		Нападающий удар в облегченных условиях.	1
25		Верхняя подача.	1
26		Индивидуальные тактические действия.	1
27		. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).	1
28		Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	1
29		Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	1
30		Учебная игра, эстафеты.	1

31		Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	1
32		Игры -эстафеты с различными предметами. Тестирование на гибкость.	1
33		. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову.	1
34		Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3.	1
35		Доигрывание мяча над сеткой.	1
36		Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3.	1
37		Одиночное и двойное блокирование.	1
38		Индивидуальные, групповые и командные действия.	1
39		Взаимодействие игроков линии защиты и нападения	1
40		Учебная игра	1
41		Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии.	1
42		Одиночный и двойной блоки.	1
43		Подстраховка нападающего и блокирующего.	1
44		Подачи нацеленные с вращением и без вращения мяча	1
45		Прием мяча с подачи и нападающего удара.	1
46		Взаимодействие линий нападения и защиты.	1
47		Прямая нижняя подача через сетку.	1
48		Верхняя подача через сетку.	1
49		Прием и передача мяча снизу.	1
50		Прием и передача мяча снизу и от груди и на месте. Игра в волейбол по правилам	1
51		Передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам	1
52		Прямая нижняя подача через сетку с лицевой линии. Игра в волейбол по правилам	1
53		Правила оказания доврачебной помощи..	1
54		Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера.	1

55		Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке.	1
56		Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи.	1
57		Функции игроков на площадке. Групповые и командные действия в нападении и защите.	1
58		Системы игры «углом вперед», «углом назад», с выходом разводящего игрока из зоны 1	1
59		Верхняя и нижняя подача, передачи мяча над собой	1
60		Учебная игра в «волейбол»	1
61		Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.	1
62		. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.	1
63		Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча.	1
64		Ударное движение можно заменить ловлей мяча.	1
65		Подача мяча в парах поперек площадки.	1
66		Подача мяча в левую и правую стороны площадки.	1
67		Учебная игра в «волейбол»	1
68		Учебная игра в «волейбол»	1
69		Учебная игра в «волейбол»	1
70		Подведение итогов года	1

- - Учебная аудитория (индивидуальные занятия) (1 помещение на группу; 15% времени реализации программы)
- - Рабочая тетрадь (15 штук на группу; 15% времени реализации программы)
- - Канцелярские принадлежности: ручки гелевые/шариковые, простой карандаш, линейка, ластик (15 комплектов на группу; 15% времени реализации программы)
- - Физкультурно-спортивный зал (от 15*12 м до 36*18 м) (1 помещение на группу; 70% времени реализации программы)
- - Волейбольная площадка со стойками (в помещении) (1 единица на группу; 70% времени реализации программы)
- - Спортивная форма (соответствующая видам деятельности) (15 комплектов на группу; 100% времени реализации программы)
- - Волейбольная сетка (1 штука на группу; 70% времени реализации программы)
- - Мяч волейбольный (15 штук на группу; 70% времени реализации программы)
- - Стойка обводная (25 единиц на группу; 30% времени реализации программы)
- - Эстафетная палочка (15 штук на группу; 30% времени реализации программы)
- - Свисток судейский (2 штуки на группу; 70% времени реализации программы)
- - Секундомер (2 штуки на группу; 70% времени реализации программы)

Литература

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3
4. Бубэx. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967. Поиск