

Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №68»

«ПРИНЯТО»

Решением педагогического совета  
МБОУ «СОШ №68»

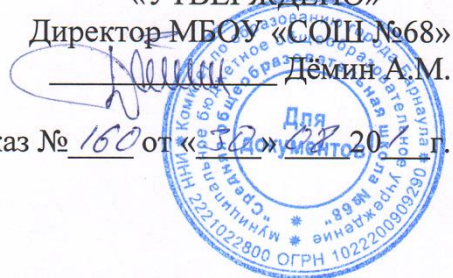
Протокол № 1 от «30» 08 201 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «СОШ №68»

 Демин А.М.

Приказ № 160 от «30» 08 201 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Направленность: физкультурно-спортивная  
срок реализации – 1 год  
возраст детей – 11-18 лет**

Составитель:  
Яковлев Андрей Иванович,  
учитель физической культуры

Барнаул, 2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

**Новизна и оригинальность** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Актуальность** программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Целесообразность.** Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

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.

### **Отличительные особенности программы.**

Отличительной особенностью данной программы является упор на изучение новейших и современных тактических действий и методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать обучающихся и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста; Уделено внимание психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

**Цель:** формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

### **Задача:**

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развить у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;
- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий.

**Количество обучающихся в объединении:** не менее 15 человек

**Возраст детей:** программа разработана для обучающихся 11-18 лет (5-11 класс).

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год

**Формы занятий:**

- групповые, теоретические и практические занятия;
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные). -

Подвижные игры;

- эстафеты. Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу;

Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы обучающиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

**Режим занятий:** число занятий в неделю – 2, продолжительность занятий 45 минут.

**Ожидаемые результаты:**

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;
13. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
14. Уметь принимать мяч от сетки;
15. Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе;
16. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
17. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
18. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
19. Овладеть тактикой нападения;
20. Овладеть тактикой защиты;
21. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
22. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
23. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

**Способы определения результативности:** соревнования, товарищеские игры.

**Формы подведения итогов реализации программы.** Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода

зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. В конце учебного года (в мае) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения.

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

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

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| №   | Наименование разделов и тем   | Количество часов |        |          |
|-----|---|------------------|--------|----------|
|     |   | Всего            | Теория | Практика |
| 1.  | История волейбола   | 1                | 1      |          |
| 2.  | Основные правила игры в волейбол  | 1                | 1      |          |
| 3.  | Правила техники безопасности  | 1                | 1      |          |
| 4.  | Основные приёмы игры в волейбол   | 1                |        | 1        |
| 5.  | Стойки игрока   | 1                |        | 1        |
| 6.  | Перемещения в стойке  | 1                |        | 1        |
| 7.  | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд                                | 1                |        | 1        |
| 8.  | Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.                           | 1                |        | 1        |
| 9.  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | 1                |        | 1        |
| 10. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд                               | 1                |        | 1        |
| 11. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и  | 1                |        | 1        |

|     |  |   |  |   |
|-----|--|---|--|---|
|     | после перемещения вперёд   |   |  |   |
| 12. | Передачи мяча над собой. То же через сетку   | 1 |  | 1 |
| 13. | Передачи мяча над собой. То же через сетку   | 1 |  | 1 |
| 14. | Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.  | 1 |  | 1 |
| 15. | Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.  | 1 |  | 1 |
| 16. | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках  | 1 |  | 1 |
| 17. | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.                                       | 1 |  | 1 |
| 18. | Процесс совершенствования психомоторных способностей.  | 1 |  | 1 |
| 19. | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом   | 1 |  | 1 |
| 20. | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом   | 1 |  | 1 |
| 21. | упражнения на быстроту и точность реакций,   | 1 |  | 1 |
| 22. | упражнения на быстроту и точность реакций,   | 1 |  | 1 |
| 23. | Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча  | 1 |  | 1 |
| 24. | Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча  | 1 |  | 1 |
| 25. | Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд  | 1 |  | 1 |
| 26. | Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд  | 1 |  | 1 |
| 27. | То же через сетку  | 1 |  | 1 |
| 28. | То же через сетку  | 1 |  | 1 |
| 29. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки  | 1 |  | 1 |
| 30. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки  | 1 |  | 1 |
| 31. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром  | 1 |  | 1 |
| 32. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром  | 1 |  | 1 |
| 33. | Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар   | 1 |  | 1 |
| 34. | Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар   | 1 |  | 1 |
| 35. | УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ИГРА  | 1 |  | 1 |
| 36. | УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ИГРА  | 1 |  | 1 |
| 37. | Тактика свободного нападения.  | 1 |  | 1 |
| 38. | Тактика свободного нападения.  | 1 |  | 1 |
| 39. | Позиционное нападение без изменения позиций игроков  | 1 |  | 1 |
| 40. | Позиционное нападение без изменения позиций игроков  | 1 |  | 1 |
| 41. | Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). | 1 |  | 1 |
| 42. | Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). | 1 |  | 1 |

|     |  |   |  |   |
|-----|--|---|--|---|
| 43. | УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ИГРА  | 1 |  | 1 |
| 44. | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом   | 1 |  | 1 |
| 45. | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом   | 1 |  | 1 |
| 46. | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений                                    | 1 |  | 1 |
| 47. | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений                                    | 1 |  | 1 |
| 48. | Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.                                  | 1 |  | 1 |
| 49. | Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.                                  | 1 |  | 1 |
| 50. | Учебно-тренировочная игра  | 1 |  | 1 |
| 51. | Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча  | 1 |  | 1 |
| 52. | Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча  | 1 |  | 1 |
| 53. | Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность | 1 |  | 1 |
| 54. | Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность | 1 |  | 1 |
| 55. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки  | 1 |  | 1 |
| 56. | То же через сетку  | 1 |  | 1 |
| 57. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром  | 1 |  | 1 |
| 58. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром  | 1 |  | 1 |
| 59. | Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар   | 1 |  | 1 |
| 60. | Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар   | 1 |  | 1 |
| 61. | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков  | 1 |  | 1 |
| 62. | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков  | 1 |  | 1 |
| 63. | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений                | 1 |  | 1 |
| 64. | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений                | 1 |  | 1 |
| 65. | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.                   | 1 |  | 1 |
| 66. | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.                   | 1 |  | 1 |
| 67. | УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ИГРА  | 1 |  | 1 |
| 68. | УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ИГРА  | 1 |  | 1 |

|     |   |   |  |   |
|-----|---|---|--|---|
| 69. | Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд | 1 |  | 1 |
| 70. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром         | 1 |  | 1 |
| 71. | Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча                       | 1 |  | 1 |
| 72. | Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча                       | 1 |  | 1 |
| 73. | Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар          | 1 |  | 1 |
| 74. | УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ИГРА   | 1 |  | 1 |
| 75. | Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар          | 1 |  | 1 |
| 76. | УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ИГРА   | 1 |  | 1 |

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

#### Техническая подготовка

*Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперёд. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд. Двойной шаг вперёд. Сочетание способ перемещений.

*Овладение техникой приёма и передач мяча* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнёра; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё; с собственного подбрасывания; подброшенного партнёром- с места и после приземления. Приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча двумя руками сверху ( на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Приём мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Приём мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через стенку с расстояния 9м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок толчком двух ног: с места, с 1, 2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой.

#### **Тактическая подготовка**

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй подачи в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействия игровой передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Приём нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращён лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме передачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

#### **Общефизическая подготовка**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа- поднимание ног с мячом.

*Лёгкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

| <b>№</b> | <b>Тема программы</b>   | <b>Форма организации и проведения занятия</b>  | <b>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</b>   | <b>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</b>                           | <b>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</b> |
|----------|---|--|--|--|--|
| <b>1</b> | Общие основы волейбола ПП и ТБ<br>Правила игры и методика судейства | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.<br>Конспекты занятий для педагога. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.<br>Правила судейства. | Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.           |



|   |  |  |   |  |   |
|---|--|--|---|--|---|
| 2 | Общефизическая подготовка волейболиста | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная   | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки  | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего                                       | Тестирование, карточки судьи, протоколы                             |
| 3 | Специальная подготовка                 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего     | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.              |
| 4 | Техническая подготовка волейболиста    | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах              | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.     | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего<br>Терминология, жестикуляция. | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование |
| 5 | Игровая подготовка                     | групповая, подгрупповая, коллективно-групповая   | практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.   | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи                   | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование                     |

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 x 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- баскетбольно-волейбольная площадка, футбольное поле
- Сетка волейбольная – 2 шт.
- Стойки волейбольные – 2 шт.
- Гимнастическая стенка – 2 шт.
- Гимнастические скамейки – 2 шт.
- Гимнастические маты – 4 шт.
- Скакалки – 30 шт.
- Мячи набивные (масса 1 кг)
- Резиновые амортизаторы
- Мячи волейбольные (для мини-волейбола)
- Рулетка – 2 штуки.
- Макет площадки с фишками – 1 шт.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. – 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).