

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

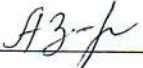
Министерство образования и науки Республики Дагестан

МР Сулейман-Стальский район

МКОУ "Новопоселковая СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР



Селяхова ВР
№ от « 5 » 09. 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Ягибеков Б.А.
№ от « » 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности волейбол

с.Касумкент 2023г

Курбанов Р.К .

Пояснительная записка

Физическое воспитание является неотъемлемой частью воспитания подрастающего поколения. Цель его – воспитание всесторонне развитых, здоровых и активных граждан правового государства.

Среди различных средств физического воспитания определенное место занимает волейбол. Волейбол – одна из самых популярных спортивных игр, получившая широкое распространение в большинстве стран мира.

Каждый вид спорта имеет свои присущие ему особенности, которые при правильной организации учебно-тренировочного процесса помогают решать основные задачи, стоящие перед системой физического воспитания. Волейбол, как и другие виды спортивных игр, используется для физического развития занимающихся, воспитания у них моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы Программа курса внеурочной деятельности «Спортивная секция по волейболу» предполагает занятия со смешанной группой обучающихся 5-9 классов; рассчитана на 1 год (102 часа), тренировочные занятия проводятся. Программа включает в себя теоретическую, практическую и игровую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по волейболу.

Количество обучаемых в секции — 12-15 человек. В состав секции включены учащиеся основной и подготовительной медицинских групп, которые прошли медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеют допуск к занятиям в секции спортивной игры «волейбол».

Общая характеристика спортивной секции «Волейбол»

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

В волейбольной секции могут заниматься дети в возрасте от 11 до 16 лет

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях.

Задачи секции заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию. Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основой подготовки в секции волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими

приемами игры.

В процессе занятий решаются следующие задачи: укрепления здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и игры.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по ОФП (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Руководитель секции должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен приучать детей к сознательной дисциплине, к общественно полезному труду, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по изучению спортивной игры волейбол и на её изучение отводится 18 часов. Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм волейболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных и на изучение спортивной игры волейбол отводится 18 часов. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе занятий гармонично развитых и физически стойких людей.

Цель занятий:

формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;

обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;

формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение

необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на городских соревнованиях,

Задача занятий:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-

силовые качества, выносливость.

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

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

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

Место спортивной секции по физической культуре «Волейбол» в учебном плане.

Основной принцип работы секции волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателя.

Содержание Программы спортивной секции «Волейбол»

Теоретические занятия – в процессе занятий

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, и их строение, функции и взаимодействие. Сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила мини-волейбола.

Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

Основы техники и тактики игры. Анализ технических приемов и тактических действий (на основе программы данного года). Единство техники и тактики игры.

Практические занятия – 102 часа

Общая физическая подготовка (ОФП).

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднятие, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Упражнения с набивными мячами- лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах

(подъемы переверотом, наклоны у гимнастической стенки).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках (до 2 кг). Из положения на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнера (партнеров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом, броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз— стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг)

Метание теннисного или хоккейного мяча (правой, левой) в цель на стене (высота- 1,5- 2м) или на полу, расстояние от 5-10 м с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнования на

точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (собственного подбрасывания)

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов. После поворотов и перемещений, после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в

стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота – многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещение и стойки: сочетание способов перемещения и стоек с техническими приемами. Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки. Стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча - верхняя прямая. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению: для выполнения подачи (верхней прямой).

При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач)

Командные действия. Прием мяча подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Волейбол.

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Подвижные игры.

Тематическое планирование спортивной секции «Волейбол»

№ п/п занят ия	Тема занятия	Количество часов	Элементы содержания	Форма проведения занятий
1	Вводное занятие. правила игры. Т.Б	1	Вводный инструктаж ТБ и правила поведения на секции, требование к спортивной форме, предупреждение ситуаций вызывающих травматизм	Беседа
2	Эстафеты с элементами волейбола	1	Эстафеты с элементами волейбола, игровые задания	Практика
3-4	Упражнения для развития быстроты и быстроты реакции в волейбола	2	Бег с высокого и низкого старта на короткие дистанции. Бег с хода на короткие дистанции. Старты из различных положений. Челночный бег по ширине и длине волейбольной площадки, на ближнюю и дальнюю линию.	Практика
5-6	Учебная игра в волейбол	2	Учебная игра в волейбол, работа над ошибками	Практика
7-9	Подвижная игра «Пасовка волейболиста»	3	Игра «Пасовка волейболиста», выполнение игровых заданий	Практика
10-11	Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	2	Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч», подвижные игры с элементами волейбола	Практика
12-13	Встречные эстафеты. Соревнования по волейболу	3	Встречные эстафеты, двусторонняя игра с командой	Практика
14-15	Упражнения для развития координационных способностей в волейболе	2	Ускорения с изменением направления движения по сигналу или жесту преподавателя. Старты из различных положений по сигналу преподавателя. Старты по сигналу преподавателя после выполнения определенных упражнений. Прием волана из исходного положения, стоя спиной к партнеру, с разворотом по сигналу преподавателя.	Практика
16-17	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча	2	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча, приёмы и передачи	Практика
18-19	Учебная игра	2	Учебная игра в волейбол, работа по устранению ошибок	Практика
20-21	Стойка игрока, передвижения в стойке	2	Стойка игрока, передвижения в стойке, приёмы и передачи мяча	Практика
22-23	Передача мяча двумя руками	2	Передача мяча двумя руками, передачи – верхняя, верхняя в прыжке	Практика
24-25	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	2	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, приём одной рукой	Практика
26-27	Передвижения в стойке	2	Передвижения в стойке, тактические действия в нападении и защите	Практика
28-29	Нижняя прямая подача с 3-6 м	2	Нижняя прямая подача с 3-6 м, тактические действия индивидуальные. групповые	Практика
30-31	Упражнения для развития общей и специальной выносливости в волейболе	2	Кроссовый бег. Упражнения с внешним сопротивлением; упражнения с преодолением веса собственного тела; изометрические упражнения. упражнениям с внешним сопротивлением относятся: упражнения с тяжестями, упражнения с партнером; упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, различных эспандеров и т. п.);	Практика
32-34	Учебная игра в волейбол	3	Двусторонняя игра в волейбол, тактические действия	Практика
35-36	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Игра. Гандбол. Правила игры	2	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Игра, тактические действия в нападении	Практика

37-38	Подачи – нижняя прямая, верхняя прямая, передачи. Комбинации из освоенных элементов волейбола.	2	Подачи – нижняя прямая, верхняя прямая, передачи – верхняя, верхняя в прыжке	Практика
39-40	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Игра «Лапта волейболиста»	2	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты, работа по устранению ошибок	Практика
41-42	Встречные и линейные эстафеты с передачами. Эстафеты.	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд	Практика
43	Упражнения для развития общей и специальной выносливости в волейболе	1	Отжимания, отжимания с хлопком, отжимания с отталкиванием от пола руками. Упражнения на пресс, упражнения на пресс с отягощениями (с гантелей)	Практика
44-45	Техника игры в волейбол Игровые задания	2	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча, игровые задания	Практика
46-47	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.	2	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. П/и с элементами в/б и баскетбола	Практика
48-49	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	2	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол, в стритбол	Практика
50-51	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия - индивидуальные	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой.	Практика
52-53	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	2	Эстафеты. Игра в мини-волейбол, тактические действия в нападении и защите	Практика
54-55	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия - индивидуальные	2	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия – индивидуальные, групповые, командные	Практика
56-57	Нападающий удар, техника игры	2	Нападающие удары: прямой, прямой с переводом	Практика
58-59	Нападающие удары - прямой, прямой с переводом, боковой. Игровые задания	2	Нападающие удары - прямой, прямой с переводом, боковой. Игровые задания	Практика
60-61	Блокирование. Эстафеты.	2	Блокирование. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты.	Практика
62	Упражнения для развития общей и специальной выносливости в волейболе	1	Повторение ускорений 20–30 м по 5–6 серий с отдыхом в течение 1–2 мин в виде ходьбы. Повторение ускорений с «ходу» 30 м по 3–5 серий с 20–30 м разбега с отдыхом в течение 2–3 мин в виде ходьбы. Повторение ускорений 50–60 м по 5–6 серий с отдыхом в течение 4–5 мин в виде ходьбы. Развитие силовых способностей на занятиях бадминтоном	Практика
63-64	Отработка игровых моментов	2	Отработка игровых моментов	Практика
65-66	Подачи и передачи мяча	2	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Практика
67-68	Передача верхняя в прыжке	2	Передача верхняя в прыжке, верхняя. Работа над ошибками	Практика
69-70	Передвижения в стойке. Передача мяча.	2	Передвижения в стойке. Передача мяча – верхняя, верхняя в прыжке	Практика
71-72	Эстафеты. Игровые задания	2	Эстафеты. Игровые задания	Практика
73-74	Стойка и передвижения игрока. Нападающий удар, блокирование.	2	Стойка и передвижения игрока. Нападающий удар, блокирование.	Практика
75-76	Нападающий удар, блокирование. Приём мяча снизу	2	Нападающий удар, блокирование. Приём мяча снизу	Практика

77-79	Тренировка высокого удара в игре	3	Обмен высокими передачами с возвращением в игровой центр после каждого удара. Обмен высокими передачами, стоя напротив друг друга около боковых линий и по диагонали. Отработка атакующего удара с высокой подачи партнера. Отработка атакующего удара по сигналу преподавателя. Отработка атакующего удара у сетки.	Практика
80	Упражнения для развития координационных способностей в волейболе:	1	Передача мяча, стоя спиной к партнеру, с приемом, разворачиваясь вправо или влево, выполняя поворот вокруг себя и передачей. Передача мяча, стоя спиной к партнеру, с разворотом. Прием мяча после выполнения заранее заданного упражнения	Практика
81-82	Игра «Салки с мячом»	2	Игры и игровые упражнения с элементами волейбола	Практика
83-84	Отработка игровых моментов	2	Отработка игровых моментов	Практика
85-86	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Практика
87-88	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Двусторонняя игра	2	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Двусторонняя игра	Практика
89-92	Тактика игры	4	Обучение направлять мяч в сложные для приема зоны на площадке противника; - не играть в стоящего игрока, готового к приему мяча. -Обучение, как навязать противнику свой стиль игры, максимально нагружая его сложными перемещениями по площадке; технические приемы и тактические комбинации	Практика
93	Упражнения для развития быстроты и быстроты реакции в волейболе	1	Прыжки вперед-назад, вправо-влево, ноги вместе-ноги врозь, скрестно. Прыжки с высоким подниманием бедра. Прыжки на прямых ногах с продвижением вперед. Прыжки с подтягиванием пяток к ягодицам.	Практика
94	Броски медболов различной массы	1	Броски медболов различной массы различными способами (из-за головы, от груди, снизу, правой и левой рукой снизу, от плеча и т. д.).	Практика
95-96	Совершенствование тактических действий в игре.	2	Отработка полученных навыков и способностей в данной игре	Практика
97-99	Подготовка к тренировочным соревнованиям	3	Отработка полученных навыков и способностей в данной игре	Практика
100-102	Соревнования	3	Контроль умений и навыков	Практика

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Материально-технические условия: Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь

Сетка волейбольная
Стойки волейбольные
Гимнастическая стенка
Гимнастические скамейки
Гимнастические маты
Скакалки
Мяч набивной
Мячи волейбольные
Рулетка

7. Планируемые результаты изучения:

учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки);
самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
комплектование сборной команды школы.

Список литературы

- Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.
Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970
Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.
4.Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.
Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колодницкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012
Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971

Литература для обучающихся

- Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.
4.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2003г.
Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000
Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г