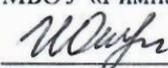


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«ГИМНАЗИЯ №11 ИМЕНИ БОРИСА ИВАНОВИЧА КОЛЕСНИКОВА»**

**РАССМОТРЕНО**

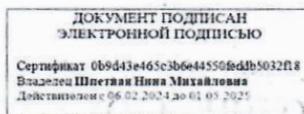
на заседании кафедры  
воспитания и творчества  
Протокол № 4 «29» мая 2024г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР  
МБОУ «Гимназия №11»  
 Овчаренко И.В.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ «Гимназия №11»  
Н.М. Шпетная  
Приказ № 01-05-215  
от «30» мая 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность: физкультурно-  
спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 13-17

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: педагог  
дополнительного образования  
Карпенко Олег Дмитриевич

г. Норильск, 2024

## РАЗДЕЛ 1.«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе, программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол», разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основу рабочей программы положены нормативные требования по физической и тактико-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу.

Программа предназначена для подготовки волейболистов в группах начальной подготовки.

Дополнительная общеразвивающая программа является нормативным документом, содержащим максимально полную информацию о предлагаемом детям дополнительном образовании по определенному виду деятельности, имеющим конкретные образовательные цели и диагностируемые образовательные результаты.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 17.03.2020 г. № 103 «Об утверждении временного Порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ при применении электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам».

образовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

7. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ 30.11.2016.

9. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 (протокол № 3).

10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

11. Приказ министерства образования Красноярского края от 23.09.2020 № 434-11-05 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Красноярском крае».

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Новизна** программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Актуальность** предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, ориентированные на укрепление здоровья детей младшего школьного возраста, формирования двигательных умений и навыков, развития основных физических и психических качеств.

**Отличительная особенность** программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье.

**Адресат программы:** возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 13-17 лет. Комплектование группы производится с учетом возрастных особенностей и способностей детей.

Наполняемость группы 1 года обучения - 15 человек.

Наполняемость группы 2 года обучения - 15 человек.

**Уровень программы** – базовый. Освоение программного материала данного уровня предполагает получение учащимися первоначальных и базовых двигательных знаний, умений и навыков в спортивной игре волейбол. Данная программа по волейболу знакомит и обучает, благодаря своему большому разнообразию, технико-тактическим приемам и специальным подводящим

упражнениям, связанных с проявлением мелкой моторики, значительно расширяет арсенал двигательных умений и навыков школьников, способствует развитию ловкости и координации движений. Хороший уровень физического развития придает обучающимся силу и уверенность в себе, делает его жизнерадостным, активным, самостоятельным и способным на большие свершения.

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Объем программы – 72 часа

## 1.2 Цель и задачи данной программы.

**Цель:** формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в волейбол, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

**Задачи курса:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Задачи обучения на данном этапе решаются за счет комплексных занятий, специализированных тренировок и соревновательных циклов.

## 1.3 Содержание программы

### 1.3.1 Учебный план

#### Учебный план на 1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов (уроков)			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Базовая часть</b>		Всего	Теория	Практика	
1	Знания о физической культуре Введение. История возникновения и развитие волейбола	2	2	-	Зачет
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе занятий			
3	Физическое совершенствование: Тактическая подготовка	2	1	1	Зачет
4	Техническая подготовка	10	-	10	Зачет
5	Общая физическая подготовка. Практическая работа	34	-	34	Зачет
6	Специальная физическая	13	1	12	Зачет

	подготовка. Практическая работа				
7	Соревновательная деятельность	7	-	7	Соревнование
8	Контрольные испытания	4	-	4	Тестирование
	Итого:	72	4	68	

### 1.3.2 Содержание учебного плана на 1 год обучения

#### 1. Обучение технике перемещения и передачи мяча. (14 часов)

**Теория:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

**Практика:**

Отработка приемов.

**Форма контроля:** Техническая подготовка (ТП)

(Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).

#### 2. Техника нападения (14 часов)

**Практика:** Отработка приемов. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в волейбол. Игра «Волейбол». Подача в прыжке.

**Форма контроля:** Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

#### 3. Игра по правилам с заданием (14 часов)

**Практика:** Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

**Форма контроля:** Специальная физическая подготовка (СФП)

(Подвижные игры. Эстафеты).

#### 4. Обучение технике перемещения и передачи мяча . (14 часов)

**Теория:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты.

Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

**Практика:**

Отработка приемов.

**Форма контроля:** Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

Контрольно-оценочные и переводные испытания

**5. Игра по правилам с заданием (16 часов)**

**Практика:** Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

**Форма контроля:** Контрольно-оценочные и переводные испытания

**1.3.3 Учебный план на 2 год обучения**

**Учебный план на 2 год обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов (уроков)			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Базовая часть</b>					
1	Знания о физической культуре Введение. История возникновения и развитие волейбола	2	2	-	Зачет
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе занятий			
3	Физическое совершенствование: Тактическая подготовка	2	1	1	Зачет
4	Техническая подготовка	10	-	10	Зачет
5	Общая физическая подготовка. Практическая работа	34	-	34	Зачет
6	Специальная физическая подготовка. Практическая работа	13	1	12	Зачет
7	Соревновательная деятельность	7	-	7	Соревнование
8	Контрольные испытания	4	-	4	Тестирование
	Итого:	72	4	68	

### 1.3.4 Содержание учебного плана на 2 год обучения

#### 1. Обучение технике перемещения и передачи мяча. (14 часов)

**Теория:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

**Практика:**

Отработка приемов.

**Форма контроля:** Техническая подготовка (ТП)

(Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).

#### 2. Техника нападения (14 часов)

**Практика:** Отработка приемов. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в волейбол.

Игра «Волейбол». Подача в прыжке.

**Форма контроля:** Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

#### 3. Игра по правилам с заданием (14 часов)

**Практика:** Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

**Форма контроля:** Специальная физическая подготовка (СФП)

(Подвижные игры. Эстафеты).

#### 4. Обучение технике перемещения и передачи мяча . (14 часов)

**Теория:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение

технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

**Практика:**

Отработка приемов.

**Форма контроля:** Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

Контрольно-оценочные и переводные испытания

**5. Игра по правилам с заданием (16 часов)**

**Практика:** Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

**Форма контроля:** Контрольно-оценочные и переводные испытания

## 1.4 Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные результаты:**

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает:

1. потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
2. спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
3. стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

## РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

### 2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточного контроля
1 год	01.09	31.05	36	204	72	очно	Декабрь, май
2 год	01.09	31.05	36	204	72	очно	Декабрь, май

### 2.2 Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение:** мячи волейбольные, скакалки, набивные мячи, сетка волейбольная, секундомер, гимнастические скамейки, маты, барьеры.

**Информационное обеспечение:** методическая литература по волейболу, курсы повышения квалификации по данному направлению.

**Кадровое обеспечение.** Программу реализует педагог дополнительного образования, образование не ниже средне-специального.

### 2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

Аттестация обучающихся проводится в течение учебного года в различной форме, беседа, тестирование, открытые занятия.

Аттестация осуществляется самим педагогом и оформляется в виде аналитической справки по каждой учебной группе (объединению).

Этапы педагогического контроля и способы проверки знаний включают мониторинг, методики оценивания уровня знаний учащихся по программе.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	180 25	165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное	10,0	14,0

	выполнение 5 кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень,	12,0	10,0
--	---	------	------

## 2.4 Методические материалы

**Формы организации занятий:** на занятиях используются коллективные, групповые, индивидуальные формы организации учебной деятельности. К традиционным формам организации деятельности учащихся в рамках реализации Программы относятся: теоретическое и практическое занятие: 75% практических занятий (тренировок), 25% теоретических занятий

Используемые педагогические технологии и методы обучения и воспитания.

**Личностно-ориентированная технология** – предполагает, что в центре внимания педагога находится уникальная целостная личность ребенка, стремящаяся к максимальной реализации своих возможностей (самоактуализации), открытая для восприятия нового опыта, способная на осознанный и ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях.

**Здоровьесберегающие технологии:** система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития:

**Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).** Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немоощного.

**Социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии** включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально- психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики.

**Лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ):** лечебная педагогика и лечебная физкультура

### Методы обучения:

словесные: рассказ, беседа, объяснение;  
 -наглядные: демонстрация основных тактически приемов работы т.д. ;  
 -практические: упражнение, групповая традиционная тренировка, имитационно-соревновательная тренировка, участие в спортивных соревнованиях и др.

### Методы воспитания:

- методы формирования сознания личности (разъяснение, объяснение, беседа, этическая беседа, анализ ситуаций, и др.)  
 - методы организации жизнедеятельности и поведения обучающихся (поручение, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, педагогические требования и др.)  
 - методы стимулирования деятельности и поведения (требование, соревнование, поощрение, метод естественных последствий и др.)

- методы контроля (педагогическое наблюдение, беседа, педагогический консилиум, опрос, анализ результатов деятельности и др.).

Образовательный процесс предполагает применение интерактивных методов обучения и различных педагогических технологий: личностно-ориентированного обучения, дифференцированного обучения, игрового обучения и здоровьесберегающих технологий.

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический дидактический материал	и	Форма подведения итогов
1.	Теоретические сведения	Фронтальная	Метод слова, показа	Таблицы упражнениями, схемы.	с	Опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	Фронтальная	Метод слова, показа	Таблицы упражнениями, схемы, карточки.	с	Тесты
3.	Основы техники и тактики в защите и нападений	Групповая	Метод слова, показа	Таблицы упражнениями, схемы.	с	Проверка навыков, умений. знаний
4.	Контрольные игры и соревнования	Фронтальная, групповая	Соревновательный, игровой	Таблицы упражнениями, схемы.	с	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования

## Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

### Список литературы

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.

8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
11. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
12. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011

## Календарно-тематический план

№	ТЕМА	Форма занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
				план	факт
1	Введение в предмет. Инструктаж по ТБ. Правила соревнований, место занятий. История развития волейбола.	Комбинированная	2	04.09	
2	Развитие силовых качеств. СФП.	Комбинированная	2	11.09	
3	Развитие скоростных качеств. СФП.	Практическая	2	18.09	
4	Развитие скоростно-силовых качеств. СФП.	Практическая	2	25.09	
5	Развитие ловкости, гибкости. СФП.	Практическая	2	02.10	
6	Специально-беговые упражнения. Развитие выносливости.	Практическая	2	09.10	
7	Подвижные игры, с использованием элементов волейбола. СФП.	Практическая	2	16.10	
8	Эстафеты на развитие скоростно-силовых качеств. СФП	Практическая	2	23.10	
9	Эстафеты с использованием элементов волейбола. СФП	Практическая	2	30.10	
10	Эстафета с использованием упражнений волейбола. СФП	Практическая	2	06.11	
11	Игра в пионербол. Передача мяча двумя руками сверху и снизу.СФП	Практическая	2	13.11	
12	Стойки и передвижения игрока. Совершенствование навыков передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	Практическая	2	20.11	
13	Развитие координационных способностей. СФП Учебная игра.	Практическая	2	27.11	
14	Комбинации передвижений игрока. Техника выполнения прямого нападающего удара.	Практическая	2	04.12	
15	Сочетание приемов мяча и передвижений игрока.	Практическая	2	11.12	
16	Смена передвижений игрока на поле во время розыгрыша мяча. Совершенствование техники выполнения прямого нападающего удара.	Практическая	2	18.12	
17	Комбинации и сочетания передвижений игроков. Техника выполнения прямой подачи.	Практическая	2	25.12	

	Учебная игра.				
18	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	Практическая	2	15.01	
19	Прием мяча сверху двумя руками	Практическая	2	22.01	
20	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	Практическая	2	29.01	
21	Нижняя пряма подача. Учебная игра.	Практическая	2	05.02	
22	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Практическая	2	12.02	
23	Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	Практическая	2	19.02	
24	Прием мяча сверху двумя руками с подачи. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра.	Практическая	2	26.02	
25	Передача мяча с приёма в зону 3. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра.	Практическая	2	05.03	
26	Передача мяча с приёма в зону 2. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра.	Практическая	2	12.03	
27	Приём мяча сверху в парах и тройках. Совершенствование техники выполнения нападающего удара.	Практическая	2	19.03	
28	Приём мяча снизу в парах и тройках. Тактические действия в моделировании игровой ситуации.	Практическая	2	26.03	
29	Индивидуальные тактические действия при защите. Учебная игра.	Практическая	2	02.04	
30	Индивидуальные тактические действия при нападении. Учебная игра.	Практическая	2	09.04	
31	Командные тактические действия при подаче. Учебная игра.	Практическая	2	16.04	
32	Командные тактические действия при передаче мяча. Учебная игра.	Практическая	2	23.04	
33	Упражнения по технике в виде игры.	Практическая	2	30.04	
34	Упражнения по технике в виде игры.	Практическая	2	07.05	
35	Взаимодействие всех игроков на поле.	Практическая	2	14.05	
36	Учебно-тренировочная игра	Практическая	2	21.05	
ИТОГО				72 часа	