

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 18»

<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по ВР _____ Мельникова З.М.  «25» августа 2023г.</p>	<p><b>«Принято»</b> На педагогическом совете протокол №1 от  «29» августа 2023г.</p>	<p><b>«Утверждено»</b> Директор МБОУ «Гимназия №18» _____ Губанова И.Ю. Приказ № 161 от «29» августа 2023г.</p>
--	--	---

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол»**

Адресована обучающимся от 12 до 17 лет (5-8; 9-11 классы)

Срок реализации программы 2 года.

Автор-составитель: Учитель физической культуры – Багарьян Ольга Николаевна,  
высшая квалификационная категория

Алексин, 2023

## Пояснительная записка

Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Педагоги поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Стратегия развития физической культуры и спорта, принятая Правительством Российской Федерации, определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости и пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре.

**Нормативной основой программы** дополнительного образования «Волейбол» являются:

- Конституция Российской Федерации,
- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями),
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»,
- Иные нормативно-правовые акты органов управления образованием различного уровня,
- Устав Образовательного учреждения,
- Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Гимназия № 18».

Программа дополнительного образования «Волейбол» разработана на основе Примерной программы для системы дополнительного образования детей «Волейбол» (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор педагогических наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.).

**Направленность программы** дополнительного образования «Волейбол» - физкультурно-оздоровительная, **уровень освоения** программы – общекультурный.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры обучающиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

**Цель программы** - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

**Задачи:**

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

**Сроки реализации образовательной программы** - 2 года (всего 136 часов, в год- 68 часов).

**Условия реализации программы**

Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей. В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам: смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях; смена личностных интересов и запросов учащихся. Ведущей формой организации обучения является - групповая. Занятия проводятся по 1 академическому часу 2 раза в неделю.

**Учебный план  
1-й год обучения (5-8 классы)**

№ п/п	<i>Наименование раздела, темы</i>	<i>Количество часов</i>		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	3	3	-
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	10	-	10
3.	Общая физическая подготовка (ОФП). Подготовительные упражнения.	12	1	11
4.	Техническая подготовка (ТП). Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки.	10	1	9
5.	Специальная физическая подготовка (СФП). Подвижные игры. Эстафеты.	22	-	22
6.	Тактическая подготовка (ТП). Тактика подач, передач и приёмов мяча.	11	1	10
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	6	62

**2-й год обучения (9-11 классы)**

№ п/п	<i>Наименование раздела</i>	<i>Количество часов</i>		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.	4	4	-
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Общая физическая подготовка. Правила выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	12	-	12
3.	Общая физическая подготовка (ОФП). Подготовительные упражнения. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	13	-	13
4.	Техническая и тактическая подготовка (ТПП). Техника владения мячом. Техника игры в нападении. Тактика игры в защите	28	2	26
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) Двухсторонние игры соревновательного характера.	6	1	5

б.	Игры по волейболу между классами. Соревнования по волейболу	5	-	5
	Итого:	<b>68</b>	7	61

### Содержание программы 1-й год обучения

#### **Введение (3 часа)**

- История возникновения и развития волейбола.
  - Правила безопасности при занятиях волейболом.
  - Правила игры.
  - Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.
  - Режим дня спортсмена.

#### **Общеразвивающие упражнения (10 часов)**

- ОРУ на месте без предметов
- ОРУ в движении без предметов
- ОРУ с набивными мячами
- ОРУ с волейбольными мячами
- ОРУ в парах

#### **Общая физическая подготовка (ОФП) (12 часов)**

Теория. Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

#### Эстафеты. Подвижные игры

**«Салки по месяцам».** Дети строятся в шеренгу. В 12-15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

**«Азбука».** Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

**«Делай наоборот».** Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

**«Вызов номеров».** Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10-12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель

произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

*Правило 1:* Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

*Правило 2:* Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

**«Эстафета цветов (зверей, птиц)».** Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

**«Пустое место».** Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом - водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

**«Удочка».** Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках - в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

**«Охотники и утки».** Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. - другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

**«Дни недели».** Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

**«Кто дальше прыгнет».** Дети строятся в две колонн перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

**«Подвижная цель».** Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий - вернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5-7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

*Правила:* 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается.

2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается.

3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

**«Вращение обручей».** Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2-3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

**«На новое место».** Дети строятся в 2-4 колонны перед линией старта. В 15-20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр: волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»; футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

#### **Техническая подготовка (ТП) (10 часов)**

Теория. Значение технической подготовки в волейболе.

Практика. Стойки игрока

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

#### **Специальная физическая подготовка (СФП) (22 часа)**

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

- Акробатические упражнения.
- Подвижные и спортивные игры.
- Специальные эстафеты

#### **Тактическая подготовка (ТП) (11 часов)**

Теория. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика. Тактика подач, передач и приёмов мяча.

## **2-й год обучения**

### **Введение (4 часа)**

- Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях
- История развития волейбола в России
- Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня
- Врачебный контроль

- Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

### **Общеразвивающие упражнения (ОРУ) (12 часов)**

- ОРУ с предметами
- ОРУ без предметов
- ОРУ на месте
- ОРУ в движении.

### **Общая физическая подготовка (ОФП) (13 часов)**

- Упражнения с набивными мячами.
- Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.
- Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.
- Упражнения на ловкость.

### **Техническая и тактическая подготовка (ТТП) (28 часов)**

#### Теория

- Значение технической подготовки в волейболе
- Значение тактической подготовки в волейболе.

#### Практика

- Нижняя прямая подача
- Нижняя боковая подача
- Верхняя боковая подача
- Верхняя прямая подача
- Верхняя передача мяча
- Передача мяча в прыжке
- Прямой нападающий удар
- Прием мяча снизу двумя руками
- Прием мяча снизу одной рукой
- Прием мяча сверху двумя руками
- Блокирование

#### Командные действия:

- Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4
- Индивидуальные действия:
- Выбор места
- Тактика подачи
- Тактика передачи
- Тактика нападающего удара



- Тактика игры в защите
- Система защиты 3-1-2 углом вперед,
- 3 -2-1 углом назад, смешанная защита

Групповые действия:

- Взаимодействие защитников
- Взаимодействие блокирующих
- Взаимодействие страхующих
- Двухсторонняя игра по правилам.
- Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

#### **Специальная физическая подготовка (СФП) (6 часов)**

Теория

- Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии
- Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика

- Специальные упражнения для развития выносливости
- Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег
- Двухсторонние игры соревновательного характера
- Отработка качества передачи и приёмов мяча.

#### **Игры по волейболу между классами. Соревнования по волейболу (5 часов)**

### **Планируемые результаты реализации программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. В том числе:

#### Личностные результаты:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

#### Регулятивные:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;

- учиться работать по определенному алгоритму.

#### Познавательные:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

#### Коммуникативные:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели

#### Учащиеся должны:

- знать общие основы волейбола;
- расширять представление о технических приемах в волейболе;
- научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
- уметь играть по упрощенным правилам игры;
- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- получить навыки технической подготовки волейболиста;
- освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- освоить технику передачи, приема и подачи мяча.

#### **Способы проверки знаний и умений:**

- участие в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

Результативность обучения определяется при проведении игр и соревнований по волейболу

### **Организационно – педагогические условия реализации программы**

#### **Материально - техническое обеспечение программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками. Спортивный инвентарь: волейбольные мячи - 15-20 шт.; набивные мячи - на каждого обучающегося; перекладины для подтягивания в висе - 3 шт.; гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося; волейбольная сетка; гимнастические маты; баскетбольные мячи-10-15 шт.

#### **Методическое обеспечение программы**

#### **Формы и методы обучения**

В основу программы легли определенные педагогические принципы.

Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний «открывается» перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не «преподносит» знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному»

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные, наглядные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

#### Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.
- Познавательные методы:
- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий.

#### Волевые методы:

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;

- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.
- Социальные методы:
- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах.

### Список литературы

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ТЦ Сфера, 2008
4. Галанов А.С. «Игры, которые лечат». - М.:ТЦ Сфера, 2003
5. Дракина И. К., С. Горбунова «Организация здоровьесберегающего образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях» - Омск, 2005
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 2008.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 2008.
8. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 2001.
9. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 2007.
10. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2009.
11. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2011.
12. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 2012.
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. -М., 2008.
14. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
15. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» - Р-Д. Феникс, 2006

### Календарный учебный график (5-8 классы)

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	04.09.2023	31.05.2024	34	68	среда 15.30-16.15 пятница 15.30-16.15

**Календарно - тематическое планирование (5-8 классы)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Сроки проведения (дата)</b>	<b>Примечание</b>
<b><i>Раздел 1. Введение - 3 часа</i></b>				
1.	История возникновения и развития волейбола	1		
2.	Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры	1		
3.	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	1		
<b><i>Раздел 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 10 часов</i></b>				
4,5	• ОРУ на месте без предметов	2		
6,7	• ОРУ в движении без предметов	2		
8,9	• ОРУ с набивными мячами	2		
10,11	• ОРУ с волейбольными мячами	2		
12,13	• ОРУ в парах	2		
<b><i>Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП). Подготовительные упражнения. – 12 часов</i></b>				
14,15	Значение ОФП в подготовке волейболистов. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.	2		
16,17	Эстафеты. Подвижные игры. «Салки по месяцам». «Вращение обручей».	2		
18,19	Эстафеты. Подвижные игры. «Делай наоборот». «Пустое место».	2		
20,21	Эстафеты. Подвижные игры. «Эстафета цветов». «Подвижная цель».	2		
22,23	Эстафеты. Подвижные игры. «Охотники и утки». «Кто дальше прыгнет».	2		
24,25	Игровые задания с элементами спортивных игр: волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»; футбол «Порази в цель», «Послушный мяч».	2		
<b><i>Техническая подготовка (ТП) - 10 часов</i></b>				
26,27	Значение технической подготовки в волейболе. Стойки игрока	2		
28,29	Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).	2		
30,31	Поддачи снизу	2		

32,33	Прямые нападающие удары	2		
34,35	Защитные действия (блоки, страховки).	2		
<b>Специальная физическая подготовка (СФП) - 22 часа</b>				
36-39	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.	4		
40-45	Акробатические упражнения.	6		
46-51	Подвижные и спортивные игры.	6		
52-57	Специальные эстафеты	6		
<b>Тактическая подготовка (ТП) - 11 часов</b>				
58,59	Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.	2		
60-62	Тактика подачи мяча.	3		
63-64	Тактика передач мяча.	2		
65-66	Тактика и приёмов мяча.	2		
67-68	Резерв	2		

#### Календарный учебный график (9-11 классы)

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	04.09.2023	25.05.2024	34	68	вторник 15.30-16.15 четверг 15.30-16.15

**Календарно - тематическое планирование (9-11 классы)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Сроки проведения (дата)	Примечание
<b><i>Раздел 1. Введение - 4 часа</i></b>				
1	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях	1		
2	История развития волейбола в России	1		
3	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль	1		
4	Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.	1		
<b><i>Раздел 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 12 часов</i></b>				
5-6	• ОРУ на месте без предметов	2		
7-8	• ОРУ в движении без предметов	2		
9-10	• ОРУ с набивными мячами	2		
11-12	• ОРУ с волейбольными мячами	2		
13-14	• ОРУ в парах	2		
15-16	• ОРУ в тройках, четверках	2		
<b><i>Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП) – 13 часов</i></b>				
17	Значение ОФП в подготовке волейболистов. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.	1		
18-20	Упражнения с набивными мячами.	3		
21-23	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.	3		
24-26	Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.	3		
27-29	Упражнения на ловкость.	3		
<b>Техническая и тактическая подготовка (ТТП) - 28 часов</b>				

30	Теория. Значение технической подготовки в волейболе	1		
31	Практика. Нижняя прямая подача.	1		
32	Нижняя боковая подача.	1		
33	Верхняя боковая подача.	1		
34	Верхняя прямая подача.	1		
35	Верхняя передача мяча.	1		
36	Передача мяча в прыжке.	1		
37	Прямой нападающий удар.	1		
38	Прием мяча снизу двумя руками.	1		
39	Прием мяча снизу одной.	1		
40	Прием мяча сверху двумя руками.	1		
41	Блокирование.	1		
42	Командные действия. Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4	1		
43	Индивидуальные действия. Выбор места	1		
44	Тактика подачи.	1		
45	Тактика нападающего удара.	1		
46	Тактика игры в защите.	1		
47	Система защиты 3-1-2 углом вперед. 3 -2-1 углом назад, смешанная защита	1		
48	Групповые действия: Взаимодействие защитников	1		
49	Взаимодействие блокирующих	1		
50	Взаимодействие страхующих	1		
51-52	Двухсторонняя игра по правилам.	2		
53	Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.	1		
54	Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).	1		
55	Подачи снизу	1		
56	Прямые нападающие удары	1		
57	Защитные действия (блоки, страховки).	1		
<b>Специальная физическая подготовка (СФП) - 6 часов</b>				



58-59	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.	2		
60	Акробатические упражнения.	1		
61-62	Подвижные и спортивные игры.	2		
63	Специальные эстафеты	1		
<b>Игры по волейболу между классами. Соревнования по волейболу. – 5 часов</b>				
64-65	Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.	2		
66	Тактика подачи мяча.	1		
67	Тактика передач мяча.	1		
68	Тактика и приёмов мяча.	1		



