

Комитет по образованию администрации г. Мурманска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Мурманска
«Гимназия № 1»

Принята на заседании научно-методического совета МБОУ г. Мурманска «Гимназия № 1» Протокол № 3 от «25» мая 2021 г.	Утверждаю: Директор МБОУ г. Мурманска «Гимназия № 1»  Чистякова М.А./ Приказ от «01» сентября 2021 г. № 355
---	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Пархоменков В.А.,
педагог дополнительного образования

г. Мурманск
2021 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу разработана на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по выполнению комплекса ГТО и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Минспорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147), а также нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
5. Устав МБОУ г. Мурманска «Гимназия № 1» с учетом кадрового потенциала и материально-технических условий образовательного учреждения.

Программа по волейболу имеет физкультурно-спортивную направленность, составлена с учетом рекомендаций ведущих специалистов в области физической культуры и спорта.

Уровень освоения содержания программы: **стартовый.**

1.1. Актуальность.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Быстро меняющаяся обстановка приучает волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации.

Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками.

В программе сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников.

1.2. Педагогическая целесообразность.

Целесообразность программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в командном игровом спорте. Приобщения обучающихся независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

Программа ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале.

1.3. Новизна.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделяется мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала.

1.4. Цель.

Цель программы - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

1.5. Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Обучающие задачи:

- расширять двигательные и координационные способности;
- формировать навык игры с мячом;
- обучать приемам основ техники и тактики игры;
- расширять объем знаний теоретического курса по предупреждению травматизма;
- пропагандировать ЗОЖ и рассмотреть историю развития волейбола;
- раскрыть знания в вопросах врачебного контроля, самоконтроля, гигиены и валеологии.

Развивающие задачи:

- развивать физические качества (ловкость, гибкость, быстроту реакции);
- формировать психические процессы (внимание, наблюдательность, находчивость, ориентир в пространстве, целеустремленность);
- повышать функциональные способности организма (дыхание, кровообращение, энергообеспечение).

Воспитательные задачи:

- воспитывать потребность в ЗОЖ;
- воспитывать морально-волевые качества (умение проигрывать, уважать соперника, взаимодействиям в игровых ситуациях, с игроками своей команды, ведению честной игры);
- развивать ценностные ориентиры к собственному времени;
- применять полученные знания и умения, полученные в кружке в самостоятельной практике.
- прививать любовь к занятиям спортом, к родному городу, краю.

1.6. Условия набора.

Адресат программы: учащиеся старшего школьного возраста (15-17 лет).
Наполняемость учебной группы: 10-13 человек.

Условия набора: в группы принимаются учащиеся, имеющие желание заниматься данной игрой. Набор детей осуществляется при наличии медицинской справки о состоянии здоровья воспитанника.

Условия добора: при наличии свободных мест могут быть дозачислены учащиеся на основании вводной диагностики и при наличии медицинской справки о состоянии здоровья воспитанника.

1.7. Срок реализации программы.

Объем и срок освоения программы: срок реализации программы - 1 год, общее количество учебных часов по программе – 136 ч, 2 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения: очная.

1.8. Ожидаемые результаты (личностные, метапредметные, предметные)

В результате изучения программы «Волейбол» воспитанниками должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты (отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса):

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты (уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности):

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты (характеризуют умение и опыт воспитанников, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Волейбол»):

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры по волейболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по волейболу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия волейбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1.9. Способы определения результативности

Эффективность программы основывается на результатах обучения, которые проявляются в ходе контроля качества знаний, умений и навыков обучающихся.

Основными формами подведения итогов реализации программы являются тестирование и самоанализ воспитанниками своих достижений и результатов.

Оцениваются знания, умения и навыки воспитанников по 3-бальной системе: минимальной, общий, продвинутой уровни усвоения знаний и сформированности умений и навыков.

В течение года воспитанник принимает участие в соревнованиях разного уровня, что позволяет ему увидеть свои достижения в сравнении с другими спортсменами.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Тео- рия	Прак- тика	
	Введение	2	2		Входная диагностика уровня физической подготовленности
	Правила игры в волейбол	1	1		Объяснение
	Основные техники и тактики в волейболе	1	1		Объяснение, опрос
1.	Общефизическая подготовка	10		10	
1.1.	Легкоатлетические упражнения	4		4	Объяснение, тестирование, контрольные испытания
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	4		4	Объяснение, тестирование, контрольные испытания
1.3.	Спортивные и подвижные игры	2		2	Объяснение, тестирование, контрольные испытания
2.	Специальная физическая подготовка	20		20	Объяснение, тестирование, контрольные

					испытания
3.	Техническая подготовка	60	4	56	
3.1.	Техника нападения. Техника передвижения и стоек	17	1	16	Объяснение, тестирование, контрольные испытания
3.2.	Действия с мячом	17	1	16	Объяснение, тестирование, контрольные испытания
3.3.	Техника защиты. Действия без мяча	17	1	16	Объяснение, тестирование, контрольные испытания
3.4.	Подачи	9	1	8	Объяснение, тестирование, контрольные испытания
4.	Тактическая подготовка	38	3	35	
4.1.	Тактика нападения. Индивидуальные действия	13	1	12	Объяснение, тестирование, контрольные испытания
4.2.	Групповые, командные действия	13	1	12	Объяснение, тестирование, контрольные испытания
4.3.	Тактика защиты	12	1	11	
5.	Контрольные испытания и соревнования	4	2	2	Объяснение, тестирование, контрольные испытания
ИТОГО:		136	13	123	

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Тема. Вводное занятие. Познакомить со спецификой спортивной игры волейбол, с инвентарем, с техникой безопасности; дать понятие о возможностях травматизма и врачебном контроле.

Теория: Зарождение игры. Оборудование, инвентарь. Техника безопасности на занятиях. Возможности травматизма. Врачебный контроль, самоконтроль.

Практика: -

Тема. Правила игры в волейбол. Дать понятия о правилах игры, судейства, ведения протокола.

Теория: Основные правила игры в волейбол. Обязанности судьи в игре. Ведение протокола игры.

Практика: -

Тема. Основные техники и тактики в волейболе. Познакомить с основными техническими и тактическими приемами игры.

Теория: Разнообразие технических и тактических приемов, их использование. Начальные понятия комбинационной игры (расстановка по зонам, обязанности игроков на площадке во время розыгрыша).

Практика: -

Тема. Общефизическая подготовка. Развить физические качества воспитанников, двигательную активность.

Теория: -

Практика: Беговые упражнения: челночный бег 4×9 м; кроссовая подготовка – бег в среднем темпе 15 мин.; бег по пересеченной местности 5, 7 мин.; подвижные игры с элементами волейбола; ускорения из различных положений (сидя, лежа, низкий старт). Упражнения на подтягивание, приседание (на одной ноге 2×10 раз). Упражнения на развитие прыгучести: прыжки на скакалке, доставание подвешенного мяча, выпрыгивание из полного приседа 2×15 раз, прыжки в длину с места (в т.ч. на одной ноге) 2×15 м, прыжки на двух ногах с отягощением (гантели). Упражнения на развитие выносливости: бег 1 км на время.

Тема. Специальная физическая подготовка. Развить специальные навыки для игры в волейбол.

Теория: -

Практика: Имитация передач (верхней, нижней) набивным мячом 4×20 раз. Подбрасывание набивного мяча от груди над головой 2×10 раз. Подбрасывание набивного мяча от колен вверх прямыми руками 2×10 раз. Упражнения с резиновым амортизатором (передачи верхняя, нижняя). Прямая подача с сопротивлением амортизатором правой, левой руками 2×30 раз. Упражнения на развитие координации: вращение мяча вокруг туловища вправо-влево, жонглирование двумя мячами (подкинув мяч над собой, принять упор присев, встав поймать мяч).

Тема. Техническая подготовка. Научить основным принципам техники подачи, передач.

Теория: Основные технические приемы подач, передач.

Практика: Стойки: средняя – для приема мяча, высокая для атакующего удара, низкая для страховки. Передвижения шагом: приставным, двойным, скрестным, скачок, падения. Передача верхняя двумя руками в опоре, в прыжке: по длине (длинная через зону, короткая – из зоны в зону, укороченная – в одной зоне); по высоте (высокие – 2м и более, средние – до 2м, низкие – до 1м); передачи выполняются в парах или у стены с отскоком. Подача нижняя прямая (подбросить мяч на высоту 30 – 40 см, осуществляется встречным движением), верхняя прямая подача (подбросить мяч на 1м над головой, выполнить замах вверх-назад, нанести удар несколько впереди игрока). Прямой атакующий удар: разбег прыжок, удар по мячу, приземление.

Тема. Тактическая подготовка. Познакомить с тактикой игры в волейбол.

Теория: приемы защиты, элементы страховки во время игры; приемы нападения: основные действия.

Практика: Тактика защиты: позиции каждого игрока во время атаки соперника, страховка. Тактика нападения: групповые тактические действия, нападения со второй передачи.

Контрольные испытания и соревнования. Подвести итог первого года обучения, выполнить контрольные нормативы.

Теория: подведение итогов первого учебного года.

Практика: Сдача контрольных нормативов: прыжок с места в высоту, челночный бег 4 × 9 на время; верхняя передача над головой на высоте 1,5 – 2 м; нижняя передача на высоте 1,5 – 2 м; нижняя подача (из пяти попыток – три попадания – на отлично).

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарно учебный график

№ п/	Меся	Число	Время провед	Форма занятия	Кол-во	Тема занятия	Место проведе	Форма контроля
------	------	-------	--------------	---------------	--------	--------------	---------------	----------------

п	ц		ения заняти я		во час ов		ния	
1- 2	Се нт яб рь			Теорети ческая подгото вка	2	Инструктаж по т/б на занятиях волейбола Теория: история возникновения волейбола в России	Кабинет	Тестовые задания
3- 4	Се нт яб рь			Теорети ческая	2	Правила игры в волейбол Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. Разнообразие технических и тактических приемов	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
5- 6	Се нт яб рь			ОФП	2	Беговые упражнения. Сдача нормативов.	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
7- 8	Се нт яб рь			Техниче ская подгото вка	2	Обучение техники передачи мяча. Передача мяча у сетки, у стены, над собой.	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
9- 10	Се нт яб рь			Техниче ская подгото вка	2	Прыжковые упражнения Обучение техники верхней передачи.	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
11 - 12	Се нт яб рь			Техниче ская подгото вка	2	Обучение игры через связующего игрока. Совершенствов	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани

						ание приема мяча после подачи.		я
13 - 14	Сентябрь			Техническая подготовка	2	Верхняя передача мяча в парах. Правила игры в волейбол.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
15 - 16	Сентябрь			ОФП	2	О.Ф.П. беговые упражнения Расстановка игроков по зонам и их функции в игре.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
17 - 18	Октябрь			Техническая подготовка	2	Нижняя передача мяча в парах. Игра через тройку, двойку (связующего игрока).	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
19 - 20	Октябрь			СФП	2	Подвижные игры. Прыжковые упражнения. Передача мяча в тройках.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
21 - 22	Октябрь			Тактическая подготовка	2	Обучение нападающего удара из зон 2, 4.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
23 - 24	Октябрь			Тактическая подготовка	2	Прием мяча после подачи. Расстановка игроков по зонам (подстраховка).	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
25 -	Октябрь			Тактическая	2	Игра через тройку	Спортзал	Тестирование,

26	бр ь			подгото вка		(связующего игрока)		контроль ные испытани я
27 - 28	Ок тя брь			СФП	2	Развитие выносливости. Нижняя и верхняя прямая передача	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
29 - 30	Ок тя брь			СФП	2	Работа на специальных тренажерах (по станциям). Верхняя, нижняя передача мяча.	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
31 - 32	Ок тя брь			ОФП	2	Игры на развитие внимания и быстроты реакции. Подвижные игры с мячом, упор на технику владения.	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
33 - 34	Но ябрь			ОФП	2	Прыжковые упражнения. Подвижные игры с мячом, упор на технику владения	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
35 - 36	Но ябрь			Тактиче ская подгото вка	2	Подстрахованн ые действия в игре. Верхняя передача за спину. Прямая верхняя передача.	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
37 - 38	Но ябрь			СФП	2	Подвижные игры с мячами (с заданием) Подвижные игры на	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани

						развитие внимания.		я
39 - 40	Но яб рь			СФП	2	эстафеты с предметами: мячом, скакалкой. Развитие аэробных качеств.	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
41 - 42	Но яб рь			Техниче ская подгото вка	2	Верхняя, нижняя передача над головой. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
43 - 44	Но яб рь			ОФП	2	Работа на специальных тренажерах (по станциям). Теория: правила игры в волейбол.	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
45 - 46	Но яб рь			Тактиче ская подгото вка	2	Совершенствов ание передач через сетку. Применение изученных приемов в игре.	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
47 - 48	Но яб рь			Техниче ская подгото вка	2	Работа в парах, обучение техники передач. Передача мяча у сетки (роль связующего игрока)	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
49 - 50	Де ка брь			СФП	2	Развитие прыгучести. Игра в волейбол по упрощенным правилам	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я

51	Де	-	ка	6р	р				Техниче	2	Обучение верхней, нижней перелачи. перелачи. в тройках (на месте и в движении)	Спорта	л	Тестиров ание, контроль ны испытани
52	Де	-	ка	6р	р				ска полото					
53	Де	-	ка	6р	р				Техниче	2	Игры на развитие внимания и быстрых реакции.	Спорта	л	Тестиров ание, контроль ны испытани
54	Де	-	ка	6р	р				ска полото					
55	Де	-	ка	6р	р				Техниче	2	Упражнения для развития чувств мяча. Обучение верхней подаче мяча	Спорта	л	Тестиров ание, контроль ны испытани
56	Де	-	ка	6р	р				ска полото					
57	Де	-	ка	6р	р				Тактиче	2	Учебная игра	Спорта	л	Тестиров ание, контроль ны испытани
58	Де	-	ка	6р	р				ска полото					
59	Де	-	ка	6р	р				Техниче	2	Работа на специальных тренажерах (по станциям)	Спорта	л	Тестиров ание, контроль ны испытани
60	Де	-	ка	6р	р				ска полото					
61	Де	-	ка	6р	р				Техниче	2	Обучение верхней, нижней перелачи мяча в парах. Совместное ание перелач в парах, в тройках.	Спорта	л	Тестиров ание, контроль ны испытани
62	Де	-	ка	6р	р				ска полото					
63	Де	-	ка	6р	р				Техниче	2	Упражнения на развитие гибкости и	Спорта	л	Тестиров ание, контроль
64	Де	-	ка	6р	р				ска полото					

	ь			вка		координации Передача мяча у стены и над собой.		ные испытани я
65 - 66	Ян ва рь			Тактиче ская подгото вка	2	Теория: правила игры в волейбол. Игра в волейбол по упрощенным правилам	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
67 - 68	Ян ва рь			СФП	2	беговые и прыжковые упражнения. Овладение игрой.	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
69 - 70	Ян ва рь			Техниче ская подгото вка	2	Теория: основы тактики игры в волейбол. Передача мяча в движении.	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
71 - 72	Ян ва рь			Техниче ская подгото вка	2	Игра с заданием, через тройку. Передача мяча в тройках.	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
73 - 74	Ян ва рь			Техниче ская подгото вка	2	Подвижные игры с элементами волейбола. Овладение игрой.	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
75 - 76	Ян ва рь			Техниче ская подгото вка	2	Обучение нападающего удара.	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я

77	Ян	-	ва	р				Техниче	2	Подвижные игры с элементами волейбола.	Спорта	л	Тестирование, контроль, испытание
78								Техниче		ска	полного	вка	
79	Фе	-	вр	ал	р			СФП	2	Работа на специальных тренажерах (по станциям). Совершенствование нападения и удара.	Спорта	л	Тестирование, контроль, испытание
80													
81	Фе	-	вр	ал	р			Техниче	2	Передача мяча у стены над собой. Теория: основы техники игры в волейбол	Спорта	л	Тестирование, контроль, испытание
82													
83	Фе	-	вр	ал	р			Тактиче	2	Обучение тактике и правилам игры в волейбол.	Спорта	л	Тестирование, контроль, испытание
84													
85	Фе	-	вр	ал	р			СФП	2	Развитие выносливости Обучение технике передачи мяча в парах	Спорта	л	Тестирование, контроль, испытание
86													
87	Фе	-	вр	ал	р			Тактиче	2	Тактика игры в защите 1, 5, 6-й зоне.	Спорта	л	Тестирование, контроль, испытание
88													
89	Фе	-	вр	ал	р			Техниче	2	Передача мяча у стены и над собой. Приемные и силовые упражнения.	Спорта	л	Тестирование, контроль, испытание
90													
91	Фе							Техниче	2	Обучение	Спорта		Тестирование

92	-	бр	ал	б				ска	полото	бка		ли	ане, контроль	ные испытани
93	Фе	де	бр	ал	б			Тактиче	2	Игра тройку (связующего ирпока). Овладевание ирпой.	Сноркта	ли	ане, контроль	ные испытани
95	Ма	-	бр					Тактиче	2	Перемещение ирпока после прима и передач Игра через двойку и тройку	Сноркта	ли	ане, контроль	ные испытани
97	Ма	-	бр					СФП	2	Развитие быстрых. Игра через двойку и тройку	Сноркта	ли	ане, контроль	ные испытани
99	Ма	-	бр					Контроль	2	Учебная игра (с заданием)	Сноркта	ли	ане, контроль	ные испытани
10	Ма	1-	бр					Техниче	2	Теория: обучение ирповых моментов Ловкие ирпы. Техника передач.	Сноркта	ли	ане, контроль	ные испытани
10	Ма	3-	бр					Техниче	2	Работа на специальных тренажерах (по станциям). Совместное ане техники передач через сетку.	Сноркта	ли	ане, контроль	ные испытани

10 5- 10 6	Ма рт			Техниче ская подгото вка	2	Прыжковые упражнения (имитация удара) Совершенствов ание нападающего удара	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
10 7- 10 8	Ма рт			Техниче ская подгото вка	2	Упражнения на развитие гибкости и координации. Передача мяча в тройках (на месте и в движении)	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
10 9- 11 0	Ап ре ль			Тактиче ская подгото вка	2	Совершенствов ание передач в парах, в тройках. Тактические действия в нападении Совершенствов ание подач мяча	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
11 1- 11 2	Ап ре ль			Тактиче ская подгото вка	2	Совершенствов ание нападающего удара. Индивидуальны е тактические действия игрока. Обсуждение игровых моментов.	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
11 3- 11 4	Ап ре ль			Тактиче ская подгото вка	2	Работа на специальных тренажерах (по станциям) Передача мяча в тройках (на месте и в движении).	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я

11 5- 11 6	Ап ре ль			Техниче ская подгото вка	2	Упражнения с набивными мячами Совершенствов ание подачи и передач мяча.	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
11 7- 11 8	Ап ре ль			Техниче ская подгото вка	2	Работа на специальных тренажерах (по станциям) Совершенствов ание подачи и передач мяча	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
11 9- 12 0	Ап ре ль			Тактиче ская подгото вка	2	Командные тактические действия Совершенствов ание нападающего удара, блока	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
12 1- 12 2	Ма й			Контро льные испытани я и соревно вания	2	Товарищеская игра со школой №.....	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
12 3- 12 4	Ма й			Техниче ская подгото вка	2	Подвижные игры с элементами волейбола. Работа на специальных тренажерах (по станциям)	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
12 5- 12 6	Ма й			Техниче ская подгото вка	2	Совершенствов ание подачи и передач. Нападающего удара.	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
12 7- 12 8	Ма й			Тактиче ская подгото вка	2	Тактика игры в нападении. Совершенствов ание техники передач через	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани

						сетку.		я
12 9- 13 0	Ма й			Тактиче ская подгото вка	2	Тактика игры в защите. Нижняя передача в парах. Прием мяча	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
13 1- 13 2	Ма й			Тактиче ская подгото вка	2	Развитие скоростных качеств, прыгучести. Передача мяча в тройках (на месте и в движении).	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
13 3- 13 4	Ма й			Тактиче ская подгото вка	2	Развитие прыгучести. Круговая тренировка. Расстановка игроков по зонам (подстраховка).	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я
13 5- 13 6	Ма й			Технчес кая подгото вка	2	Сдача нормативов.	Спортза л	Тестиров ание, контроль ные испытани я

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимо обеспечить определенные материально-технические ресурсы:

- Сетка волейбольная со стойками
- Мяч волейбольный
- Барьер легкоатлетический
- Гантели массивные от 1 до 5 кг
- Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг
- Корзина для мячей
- Мяч теннисный
- Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами

- Скакалка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, футбольные)
- Комплект фишек
- Конусы тренировочные
- Гимнастическая стенка «шведская»
- Маты гимнастические
- Скакалки
- Секундомер
- Свисток
- Эспандер резиновый, ленточный

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры. 2-е изд. /А.В. Беляев, М. - Физкультура и спорт, 2005. – 144 с., ISBN 5-278-00780-X.
2. Беляев, А.В. Волейбол: учебник для ВУЗОВ /А.В. Беляев, М.В. Савина. - М.: СпортАкадем – Пресс, 2006. – 360 с. – ISBN 5-278-00741-9.
3. Козырева, Л.В. Волейбол / Л.В. Козырева. - М.: Физкультура и спорт, 2003. – 168 с., ISBN 5-278-00679-X.
4. Фомин, Е.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов / Е.В. Фомин. - М.: Спорт, 2018. – 192 с. – ISBN 978-5-9500180-0-8.
5. Акчурин, Н.А. Учет индивидуальных особенностей при формировании технико-тактических действий в процессе подготовки волейболистов. / Н.А. Акчурин. – Директмедиа Паблишинг, 2020. – 156 с. – ISBN 978-5-4499-0147-7.

Для учащихся:

1. Фомин, Е.В. Волейбол для всех / Е.В. Фомин. - Дивизион, 2012. – 80 с. – ISBN 978-5-98724-103-5.
2. Фомин, Е.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов / Е.В. Фомин. - М.: Спорт, 2018. – 192 с. – ISBN 978-5-9500180-0-8.

Для родителей:

1. Фомин, Е.В. Волейбол для всех / Е.В. Фомин. - Дивизион, 2012. – 80 с. – ISBN 978-5-98724-103-5.

2. **Фомин, Е.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов / Е.В. Фомин. - М.: Спорт, 2018. – 192 с. – ISBN 978-5-9500180-0-8.**