

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КУРСКА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 35 ИМ. К.Д. ВОРОБЬЕВА»
(МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 35 им. К.Д. Воробьева»)**

305022, г. Курск, ул. Республиканская, 506/1, телефон (4712) 26-32-88, факс (4712) 26-34-47
официальный сайт: <https://shkola35.gosuslugi.ru>; e-mail: kursk35@mail.ru
ИНН/КПП 4631007936/463201001, ОГРН 1034637006348, ОКПО 21829636

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 35 им. К.Д. Воробьева»
протокол № 10 от «27» июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 35 им. К.Д. Воробьева»
№ 75 от «27» июня 2024 года
Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 35 им. К.Д. Воробьева» Д.А. Лыков



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Волейбол»**

Срок реализации программы: 1 год (36 часов)

Возрастная категория: 14-16 лет

(Стартовый уровень)

Автор - составитель:
Иванов Кирилл Васильевич,
педагог дополнительного образования

г. Курск, 2024 год

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель программы
 - 1.3. Задачи программы
 - 1.4. Планируемые результаты программы
 - 1.5. Содержание программы
2. Комплекс организационно-педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Оценочные материалы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Методические материалы
 - 2.5. Условия реализации Программы
 - 2.6. Рабочая программы воспитания
3. Список литературы
 - 3.1. Для педагогов
 - 3.2. Для обучающихся
 - 3.3. Для родителей
4. Приложения
 - 4.1. Календарно-тематическое планирование

1.1 Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития ДОД (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р)
- Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП»
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р.;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №668-р.;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. №4652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности

по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования» АНО ДПО «Открытое образование»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к

организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Закон Курской области от 09.12.2013 г. №121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. №113-ЗКО) «Об образовании в Курской области».

Программа составлена с учетом результатов последних научных рекомендаций в данном виде спорта, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а также с учетом имеющейся спортивной базы и контингента обучающихся.

Программа «Волейбол» составлена для спортивно-оздоровительного этапа обучения и предназначена для детей в возрасте от 14 до 16 лет.

Срок реализации программы - 1 год.

Базовый уровень (1 год).

Программа предполагает физическое воспитание личности, выявление одаренных детей и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Отличительная особенность данной программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Актуальность программы состоит в том, что произошедшие в спорте изменения создали предпосылки для обязательного проведения занятий с детьми и взрослыми на спортивно – оздоровительном этапе. Данный этап обучения позволит укрепить здоровье занимающихся, обрести оптимальный уровень двигательных способностей, знаний и умений в области физической культуры, а также сформируют способность самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Насыщенный двигательный режим на занятиях адаптирует организм, занимающихся к

физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом, приобщит к ведению здорового образа жизни, создаст условия для профилактики асоциального поведения, для творческой самореализации личности занимающихся, укреплении психического и физического здоровья.

Значимость и педагогическая целесообразность программы. Реализация Программы позволяет решить проблему занятости подростков в свободное от уроков время, снять их физическое утомление и эмоциональное напряжение после уроков посредством занятий спортивными играми, а также сформировать полноценный коллектив единомышленников по ведению здорового образа жизни.

Режим занятий. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность учебного часа – 45 минут.

1.2 Цель программы:

создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья, изучения технико-тактических элементов посредством систематических занятий волейболом.

1.3 Задачи программы:

обучающие:

-овладение основами знаний, умений и навыков физической культуры и первоначальными основами техники и тактики игры;

-овладение приемами саморегуляции психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий спортивными играми;

-изучение основ организации и проведения соревнований по спортивным играм;

воспитательные:

-создание условий для самореализации и адаптации обучающихся к жизни в обществе;

-воспитание у подростков положительной мотивации к ведению здорового образа жизни, активной жизненной позиции;

-воспитание личностно-значимых качеств: дисциплинированности, ответственности, чувства коллективизма;

развивающие:

-развитие выносливости, быстроты, силы, координации, смелости, решительности и выдержки;

-развитие коммуникативных способностей бесконфликтного общения,

эмоционального благополучия;

оздоровительные:

-укрепление здоровья;

-формирование сознательного отношения к своему здоровью, отказа от вредных привычек.

1.4 Планируемые результаты программы

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; -умение оказывать помощь своим сверстникам.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

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.

Обучающиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Обучающиеся получают возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к

общему решению, работая в паре.

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;
- иметь представление об истории развития волейбола в России;
- о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

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

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

1.5 Содержание программы

<i>Спортивная игра</i>	<i>Кол-во занятий в неделю</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>1 год обучения</i>
ВОЛЕЙБОЛ	1	1	36
Итого:			36

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава занимающихся (анализ посещаемости).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (анализ физиологических данных - антропометрия, динамометрия, функциональных возможностей - измерение ЧСС).
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование, контрольные нормативы).
4. Повышение уровня спортивной подготовки (участие в соревнованиях).

Учебно – тематический план

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов 1 год
1.	Теоретическая подготовка	2
2.	Общая физическая подготовка	5
3.	Специальная физическая подготовка	4
4.	Техническая подготовка	10
5.	Технико-тактическая подготовка	4
6.	Игровая подготовка	6
7.	Контрольные и календарные игры	3
8.	Освоения других видов спорта и подвижных игр	2
	Итого:	36

1. Теоретическая подготовка – 2 часов.

История возникновения волейбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.

Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Влияние физических упражнений на организм человека. Сведения о строении и функциях организма человека. Необходимость разминки в занятиях спортом.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Техническая подготовка волейболистов. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

2. Общая физическая подготовка – 5 часов

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание

и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в баскетбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

3.Специальная физическая подготовка – 4 часов

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

По сигналу (зрительному) передвижение на 5, 10, м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лёжа лицом вниз и вверх в различных

положениях по отношению к стартовой линии;

По двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подаётся несколько сигналов. На каждый сигнал выполняется определённое действие.

Подвижные игры – из числа, изученных ранее. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук (резинового кольца, мяча) в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора сидя 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.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперёд и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного мяча) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочерёдная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнёры. Ведение мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от неё, на дальность с набрасывания партнёра или «мячемёта».

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнёром (двумя, тремя) в зависимости от действия партнёра (партнёров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнёра и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи) – многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

«Нападающий» бросает мяч над собой у сетки и в определённый момент или бросает мяч через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой на переднюю линию. «Защитник» наблюдает и ловит

мяч на задней линии от броска из-за головы или идёт «на страховку» и ловит мяч в зоне нападения. Двое «нападающих» на передней линии бросают мяч друг другу, и в определённый момент кто-то из них бросает мяч через сетку. «Защитник» должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновым (пружинным) «амортизатором». Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперёд. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперёд. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке, (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении и в прыжке с места и с разбега; то же, броски мяча (1 кг) через сетку.

Стоя лицом и боком по направлению. Бросок мяча через сетку из-за лицевой линии – в опорном положении. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определённым способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствования ударного движения подачи по мячу на резиновых (пружинных амортизаторах). Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку) в опорном положении. Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – сидя на месте (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой – в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 2,5 – 3 м) или на полу (расстояние от 5 до

10 м). Метание выполняется с места, после поворота, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых (пружинных) амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах – с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания; направленного мячемётом. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг), замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал бросок с сильным заключительным движением кистей вниз-вперёд или вверх-вперёд плавно. То же, но бросок через сетку. То же но бросок вниз одной рукой, вверх двумя и одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками «по ходу» или с «переводом» (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

Обучающийся располагается спиной к стене. По сигналу повернуться на 180 градусов и отбить мяч в стену, мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, применять 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 партнёра, вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки.

Передвижение вдоль сетки – лицом к ней, правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1–1,5 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и исходное положение выполняются по сигналу.

«Нападающий» с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и броски над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и встать на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует

(заключительная фаза, как и в предыдущем упражнении). Повторить предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

4.Техническая подготовка – 10 часа

Основной задачей технической подготовки является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсменам с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивать прогресс технического мастерства в процессе занятий волейболом. Основными средствами технической подготовки являются специально - подготовительные и соревновательные упражнения.

Техническая подготовка спортсмена органически сливается с его специальной физической подготовкой. Главными адаптирующими факторами при этом являются объём и интенсивность специфических тренировочных нагрузок, приближенных к соревновательным, а в некоторых фрагментах и превышающих их.

Устойчивость спортивной техники обеспечивается путём взаимодействия технической и специальной психической подготовки. С началом стабилизации двигательного навыка необходимо исключить приёмы, облегчающие выполнение упражнений и вводить отдельные трудности, усложняющие задачи управления движениями (усложнять пространственные и временные условия, ограничивать зрительный самоконтроль, использовать сопротивления и отягощения).

С приближением соревнований нужно моделировать в тренировке соревновательные ситуации, отличающиеся высокой психической и физической напряжённостью, используя при этом методы контроля и коррекции возникающих ошибок, а также методы специальной психической подготовки, мобилизующие спортсмена на преодоление трудностей.

Последовательность изучения игровых приемов волейбола:

1. Терминологически правильно назвать прием.
2. Показать прием на плакатах, слайдах с комментариями о его роли в игре.
3. Объяснить технику выполнения приема с одновременной демонстрацией его (положение тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения).
4. Практическое выполнение приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.
5. Упражнения с мячом (индивидуальная работа, с партнером).
6. Упражнения на тренажерах без мячей, с мячами.

7. По мере усвоения двигательных действий условия выполнения упражнений усложняются.

8. Выполнение технического приема в игровых условиях.

Последовательность обучения:

1. обучение стойкам и перемещениям;
2. обучение передачи мяча сверху двумя руками на месте перед собой;
3. то же, но вперед, за голову;
4. то же, но после перемещения – вперед, назад, в стороны;
5. обучение верхней, нижней, прямой подаче;
6. обучение передачам мяча снизу двумя руками на месте перед собой, слева, справа;
7. то же, но после перемещения вперед, назад, в стороны;
8. обучение приему подач;
9. обучение прямому нападающему удару;
10. то же, но разбег в прямом нападающем ударе вместе с прыжком;
11. обучение ударному движению в прямом нападающем ударе;
12. обучение прямому нападающему удару;
13. обучение одиночному блокированию;
14. обучение одиночному блоку вместе нападающим ударом.

Техника нападения

Перемещения.

Совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости; сочетания с остановками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приёмов нападения; надёжность и скорость перемещения различными способами; сочетание способов между собой и с приёмами игры в нападении и защите.

Передача мяча.

Вторая передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной по направлению) у сетки и из глубины площадки в статическом положении, после перемещения, с последующим падением.

Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.

Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки.

Передача мяча после нападающего удара вперёд и назад через зону. Чередование

откидок вперёд и назад.

Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки.

Передача мяча одной рукой сверху вперёд, назад.

Передача мяча сверху двумя руками в опорном положении у сетки лицом, боком и спиной по направлению, после перемещения, из глубины площадки.

Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки после перемещения от сетки.

Передача мяча двумя руками сверху лицом к сетке после имитации нападающего удара.

Вторая передача мяча из различных положений игрока по направлению передачи, в различных сочетаниях по высоте и расстоянию (у сетки и из глубины площадки).

Передача мяча, сидя боком, лицом и спиной к сетке.

Передача мяча одной рукой вперёд и назад, после замаха для удара другой рукой.

Подача мяча.

Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой.

Верхняя прямая планирующая подача на точность.

Силовая подача.

Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности.

Стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи для данного спортсмена.

Совершенное овладение основным способом подачи (для данного спортсмена).
Надёжное выполнение других способов подач.

Нападающие удары.

Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач.

Прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой передачи.

Нападающий удар по блоку за боковую линию.

Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо, влево.

Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища в противоположную сторону из зон 3, 4, 2.

Нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке.

Имитация нападающего удара и передача двумя руками, одной рукой (для

связующих).

Имитация нападающего удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии.

Прямой нападающий удар по ходу и с переводом с различных по высоте и расстоянию передач.

Нападающий удар одной рукой после замаха другой.

Прямой нападающий удар слабейшей рукой в зоне 2 и 3.

Высокая надёжность навыков основных способов нападающих ударов сильнейшей рукой. Прямой нападающий удар слабейшей рукой.

Нападающие удары против одиночного блока (удары выполняются в свободном направлении).

Нападение в зонах 2, 3, 4 при наличии группового блока: блокирующие находятся на подставке, создавая различные ситуации. То же, но блокирующие стоят, и перемещаются по площадке.

Для связующих - совершенствование ранее изученных ударов.

Техника защиты

Перемещения и стойки.

Сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приёмами.

Сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.

Приём мяча.

Выполнение приёма мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов, при страховке блокирующих и нападающих.

Стабильное качество выполнения приёма различных по способу выполнения подач.

Приём мяча одной рукой с падением в сторону на бедро (правое, левое)

Приём мяча после различных перемещений.

Чередование способов приёма мяча в зависимости от направления и скорости полёта мяча.

Стабильное (надёжное) выполнение приёма мяча от нападающих действий: подачи, обманного удара, нападающего удара.

Выполнение арсенала защитных действий в рамках индивидуальных и групповых тактических действий.

Блокирование.

Одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию (блокирующим известны зоны и направления

ударов).

Групповое блокирование ударов с переводом из зон 3, 4, 2 вправо, влево, с поворотом туловища и без поворота.

Сочетание одиночного и группового блокирования в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов (действия нападающих известны блокирующим).

5. Техничко-тактическая подготовка –4 часа

Тактическая подготовка - это умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей волейбола, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Тактическая подготовка включает в себя:

- 1) изучение общих положений тактики волейбола, приёмов судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов;
- 2) моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими действиями;
- 3) освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений - это так называемые тактические упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает:

- ✓ установка при выполнении данных упражнений ориентирована на решение тактических задач;
- ✓ в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приёмы и ситуации соревновательной борьбы;
- ✓ в некоторых случаях моделируются внешние условия соревнований.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются:

- 1) в облегчённых условиях;
- 2) в усложнённых условиях;
- 3) в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Наибольший объём средств и методов тактической подготовки приходится на конец подготовительного и соревновательный периоды. На этапе непосредственной подготовки к главному соревнованию методика тактической подготовки должна обеспечивать возможно более полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании. Цель моделирования при этом - апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях максимально приближенных к условиям предстоящего соревнования.

Тактика нападения:

Индивидуальные действия.

Выбор места и чередование способов подач : на силу и нацеленных, в дальние и ближние зоны.

Выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приёма мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе связующего с задней линии из этой зоны.

Чередование нападающих ударов на силу и точность.

Имитация нападающего удара и откидка.

Имитация передачи в прыжке и нападающий удар.

Чередование передачи (связующим) лицом и спиной по направлению.

Чередование передачи: после имитации удара.

Чередование передачи и ударов с первой передачи.

Нападающий удар через слабого блокирующего, по блоку, выше блока.

Нападающий удар после остановки с места (с разрывом во времени).

Выбор места и способа второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнёров.

Выбор места и способа направления передачи в зависимости от ситуации.

чередование способов нападающего удара: направлений удара, ударов на силу и точность.

Нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего, выше блока, с учётом ситуации.

Затруднение приёма подачи.

Вторая передача с целью обеспечения высокой эффективности нападения.

Чередование способов нападающих ударов.

Применение отвлекающих действий.

Групповые действия

Тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах (вторую передачу выполняет игрок, выходящий с задней линии).

Тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии.

Взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры через игрока передней линии; с первой передачи на удар и откидки (боком и спиной к сетке) со второй передачи.

Взаимодействие игроков зон 4, 3, 2 между собой в рамках системы игры через выходящего игрока (выполнение нападающий ударов по всей длине сетки, скрестные перемещения в зонах).

Взаимодействие игроков зон 1, 6, 5, выходящих к сетке, с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче.

Сочетание различных по характеру передач с применением скрестных перемещений игроков в зонах, игроков в зонах 3, 2, 4 с игроками зон 1, 6, 5 при второй передаче на удар с задней линии (в сочетании с другими вариантами).

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приёме подачи (первая передача), то же – (вторая передача).

нападение с первой передачи, откидки.

Тактические комбинации – сложные – с применением низких передач, скрестного перемещения игроков.

Командные действия

Тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за игрока.

Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии; через выходящего с задней линии; сочетание обеих систем; с применением изученных групповых действий.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Индивидуальное блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: высокие, низкие, из глубины площадки.

Выбор действия: приём в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», «углом вперёд», нападающие удары из зон 4, 2, 3.

6. Игровая подготовка –6 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола.

7. Контрольные и календарные игры –3 часов

Товарищеские встречи и выступление на турнирах.

8. Освоения других видов спорта и подвижных игр-2 часов

Немаловажное значение в занятиях волейболом занимают навыки из других видов спорта.

1) Легкая атлетика:

- ходьба с изменением темпа;

- ходьба на скорость (до 200 м);
- чередование ходьбы и бега;
- семенящий бег;
- бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин);
- кроссы от 500 до 1500 м;
- бег с изменением скорости;
- бег на короткие дистанции (30 - 60 -100 м) с низкого и высокого старта;
- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с места и с разбега.

2) Подвижные и спортивные игры:

- эстафеты с бегом и прыжками;
- эстафеты с преодолением препятствий;
- эстафеты с ведением и передачей мяча;
- игра в баскетбол, футбол, ручной мяч, бадминтон и др.

3) Гимнастика, акробатика:

- кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка;
- перевороты вперед, в стороны, назад;
- стойки на голове, руках и лопатках.
- прыжки опорные через козла, коня;
- прыжки с подкидного мостика;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне;
- лазания по канату.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график занятий дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Волейбол» на 2024 – 2025 уч.г. (36 часов)

Таблица 2

№ п/п	Год обучения, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточн
1	1 год, группа № 1	02.09 . 2024 года	30.05. 2024г ода	36 недель	36 дней	36 часов	1 раз в неделю по 40 минут	2 дня (01 января 2025 г., 08 января 2025 г.)	С 10.01. 2025 года по 17.01. 2025 года

2.2 Оценочные материалы

Отслеживание результатов в объединении направлено на получение информации о знаниях, умениях и навыках обучающихся и на определение эффективности функционирования образовательного процесса.

Цель отслеживания и оценивания результатов обучения – содействие воспитанию у обучающихся ответственности за результаты своего труда, критического отношения к достигнутому, привычки к самоконтролю и самонаблюдению.

К отслеживанию результатов предъявляются следующие требования :

- индивидуальный характер, требующий осуществления отслеживания за работой каждого обучающегося ;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения ;
- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению ;
- дифференцированный подход .

Входной контроль – проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня физической подготовленности учащегося, в соответствии с возрастом и этапом спортивной специализации.

Текущий контроль – проводится на каждом занятии благодаря наблюдению,

педагогической беседе с обучающимися, корректировки их технических действий, а также они сами анализируют свои двигательные умения, с точки зрения, верно ли оно было выполнено или усвоен материал.

Промежуточный контроль – проводится в середине учебного года (декабрь) для определения общей физической подготовленности и специальной, приобретенной за первое полугодия.

Итоговый контроль – проводится в конце учебного года (май) на итоговом занятии для определения уровня освоения программы.

2.3 Формы аттестации

Занятия не предполагают отметочного контроля знаний, поэтому целесообразнее применять следующие методы контроля:

1. педагогическое наблюдение;
2. мониторинг;
3. анализ результатов деятельности;
4. беседа;
5. опрос;
6. сдача нормативов.

Для проверки знаний, умений и навыков в объединении используются такие виды контроля как:

- входной контроль – направлен на выявление требуемых на начало обучения знаний и умений, дает информацию об уровне подготовки будущих обучающихся. Проводится в форме контрольного занятия (выполняются, специально подобранные, физические упражнения и проходят анкетирование);

- текущий контроль – осуществляется в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях, обучающихся (проводится в форме опроса, беседы, наблюдения, мониторинга, анализа результата деятельности). Проводится в течение года, позволяет определить степень усвоения обучающимися учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повысить мотивацию обучающихся в усвоении материала, своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения;

- промежуточный контроль – проводится в конце полугодия, с целью определения степени достижения результатов обучения, получения сведений для совершенствования

педагогом программ и методик обучения. Промежуточный контроль проводится в форме контрольного занятия (выполняются, специально подобранные, физические упражнения и проходят анкетирование).

- итоговый контроль – проводится по завершению программы для оценки полученных результатов.

2.4 Методические материалы

Для реализации программы были использованы следующие методические материалы:

1. Современные педагогические технологии, а именно – информационно-коммуникационная технология для передачи видеоматериала, технология развития критического мышления для того, чтобы заинтересовать обучающегося, технология развивающего обучения для сплоченности коллектива, здоровье сберегающая технология для укрепления организма, технология группового обучения, благодаря которому, в процесс занятия включена вся группа, технология индивидуального обучения, позволяющая делать определенные корректировки конкретным учащимся;

2. Методы обучения – словесный, объяснительно-иллюстративный, наглядный, практический, репродуктивный;

3. Особенности и формы организации образовательного процесса – индивидуальная форма обучения подразумевает взаимодействие преподавателя с одним учеником, групповая форма обучения, когда учащиеся работают в группах, создаваемых на различных основах, фронтальная форма обучения предполагает работу преподавателя сразу со всеми учащимися в едином темпе и с общими задачами, коллективная форма обучения отличается от фронтальной тем, что учащиеся рассматриваются, как целостный коллектив со своими особенностями взаимодействия, парное обучение предполагает взаимодействие между двумя учениками;

4. Тип учебного занятия по дидактической цели – вводное, теоретическое, практическое, контроль знаний, умений и навыков, комбинированное;

5. Формы учебного занятия по особенностям коммуникативного взаимодействия – культурно-массовое мероприятие, встреча с интересными людьми, творческая работа, мастер-класс, встреча, спортивно-массовое мероприятие, тренировка;

6. Алгоритм учебного занятия – организационный этап, этап актуализации опорных знаний, этап формирования новых понятий и способов действия (объяснение нового материала учебного занятия), этап применения знаний и формирование умений,

подведение итогов;

7. Дидактические материалы – аудио, видео, фотоматериалы, статьи, книги, скамейки, волейбольная сетка, антенны, мячи волейбольные, баскетбольные, набивные, теннисные, резинки для фитнеса и тд.

2.5 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: место проведения занятий – спортивный зал, раздевалка, кладовая; шведские стенки, мячи волейбольные 10 шт, мячи баскетбольные 10 шт, теннисные мячи 5 шт, набивные мячи 3шт, насос с иглами для мячей, комплект резиновых петель разного сопротивления, волейбольная сетка.

Для реализации программы педагог должен иметь высшее педагогическое образование и заслуги в преподаваемом виде спорта. Он должен обладать оптимизмом, сдержанностью, терпением, эмоциональной уравновешенностью, педагогическим тактом, дисциплинированностью, организаторскими способностями.

2.6 Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

Цель программы воспитания – формирование личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Формы и содержание деятельности, особенности организуемого воспитательного процесса в учреждении.

Для достижения поставленной цели используются следующие формы деятельности: игра, общение, труд, творчество. Процесс воспитания в группе основывается на принципах взаимодействия педагогов, родителей и обучающихся через создание психологически комфортной среды.

Календарный план воспитательной работы

№ п\п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1	Посещение матча Суперлиги	Культурно- массовое мероприятие	Октябрь – ФОК на Косухина	Иванов К.В.
2	Открытое занятие для родителей, педагогов и обучающихся	Мастер-класс	Ноябрь – спортивный зал МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №35 им. К.Д. Воробьева»	Иванов К.В.
3	Поход в кино	Культурно- массовое мероприятие	Декабрь – кинотеатр «ЮНОСТЬ»	Иванов К.В.
4	Собрание, лекция и беседа с обучающимися	Встреча	Январь - спортивный зал МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №35 им. К.Д. Воробьева»	Иванов К.В.
5	Посещение чемпионата Вузов Курской области	Культурно- массовое мероприятие	Март – спортивный комплекс ЮЗГУ	Иванов К.В.
6	Посещение мероприятия спортивного клуба «Гепард»	Профориентация	Апрель – Курский Государственный Университет	Иванов К.В.
7	Прогулка по парку	Культурно- массовое мероприятие	Май – парк «Боева дача»	Иванов К.В.

Список литературы

Для педагогов:

1. Алимарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – Москва, Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2012.
3. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2002 (ГНП), 2004 (УТТ), 2006 (ГСС).
4. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2010.
5. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФКиС», 2016 г.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
9. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013.
10. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФКиС», 1979 .
11. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2009. 28
12. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2015.
14. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
15. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. -М., 1998.
16. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
17. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2019.
18. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 2014 г.
19. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2005.
20. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013 г.
21. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1999 г.

Для обучающихся:

1. Волейбол. Спортивная энциклопедия. Эксмо. 2014.
2. Гамова. Е. Волейбол продолжается. Эксмо. 2017.
3. Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В., Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейство. Спорт . 2019.

4. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2019.
5. Макаров К.К. Техника современного волейбола. ИФКСиТ СТУ 2013.
6. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2015.144 с.
7. Теория и практика. Волейбол. Учебник. Изд.Спорт. 2019.
8. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.
9. Фомин Е.В., Булыкин Л.В. Волейбол в школе. Спорт. 2015.
10. Фомин Е.В., Булыкина, Л.В.Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. Спорт.2018.

Для родителей:

1. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2012.
2. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, Изд 8 «Беларусь», 2016 г.
3. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.

4.1. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	Содержание
1.	Техника перемещений.	1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
2.	Прием. Передача Подача мяча.	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.
		2	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол
		2	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
		2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол
		2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол
		2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.
		2	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя

			руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
		2	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
		1	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.
		2	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол
		1	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол
		1	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол
3.	Нападающий удар. Блокирование.	2	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		2	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		2	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол
4.	Тактика игры в нападении.	2	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.

		2	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.
		2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
		2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
5.	Тактика игры в защите	2	Система игры в защите. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
6.	Организация и проведение соревнований	2	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 8-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ
	Итого	36	