

ПРИНЯТО

протокол заседания педагогического
совета
от 30.08.2024 года №1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ Лицей
Мальцева Е.В.
Приказ № 37-У от 30.08.2024года

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

Возраст обучающихся 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Чуманова С.С.

Учитель физической культуры

Качканар, 2024

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной	3
общеобразовательной общеразвивающей программы	
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	5
1.3 Планируемые результаты	6
1.4 Содержание программы	8
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	14
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей	
программы	
2.1 Календарный учебный график	14
2.2 Условия реализации программы	17
2.3 Формы аттестации	22
2.4 Список литературы	25

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана с учётом нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014_N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- «Концепция развития дополнительного образования детей» (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г._N 1726-р).
- Письмо Министерства образования и науки от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации. (Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ).

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы: Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни. Волейбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий,

Адресат общеразвивающей программы.

Набор обучающихся осуществляется по желанию, без специального отбора. Занятия в объединении проводятся по группам и в командах. Количество обучающихся в группе – 10-15 человек. Возраст учащихся от 13 до 17 лет.

Режим и продолжительность занятий.

1 год обучения, 34учебных недели:

4 часа в неделю; 2 раза в неделю по 2 часа;

Объём и срок освоения программы

Срок реализации программы – 1 год. Объем реализации программы – 136 часов.

Форма обучения –очная (Групповая и индивидуально-групповая)

Виды занятий: беседа, мастер-класс, практическое занятие, соревнования.

Перечень форм подведения итогов:

1. Открытое занятие.
2. Соревнования по волейболу между школами

1.2 Цель и задачи программы

Цель: программы – изучение спортивной игры волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- знакомство учащихся с историей возникновения волейбола, его особенностями, правилами игры;
- ознакомление с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- овладение навыками правильной техники игры в волейбол;
- овладение приемами самоконтроля во время выполнения физических нагрузок;

Развивающие:

- укрепление здоровья обучающихся;
- развитие уровня общефизической подготовки;
- совершенствование технико-тактического мастерства обучающихся.

Воспитательные:

- формирование у учащихся здоровьесберегающих навыков;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование навыков игры в команде.

1.3. Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные результаты:

- формирование культуры здоровья - отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Предметные результаты:

- владение основными понятиями и правилами игры в волейбол;
- понимание необходимости грамотно распределять физические нагрузки;
- навыки игры в волейбол

1.4 Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
I. Теоретическая подготовка		4,5	10,5	15	
1	История развития волейбола. Общие основы волейбола	0,5	0	0,5	Опрос
2	Техника безопасности. Профилактика травматизма	0,5	0	0,5	Опрос, тест
3	Правила игры в волейбол и методика судейства	0,5	0	0,5	Тестовые упражнения, мониторинг, соревнования товарищеские встречи, зачеты
4	Техническая подготовка волейболистов	0,5	1	1,5	Тестовые упражнения Сдача контрольных нормативов
5	Физическая подготовка	0,5	1,5	2	Тест
6	Методика тренировки волейболистов.	0	1	1	Сдача контрольных нормативов
7	Техника игры в волейбол.	1	6	7	Тест
8	Судейство игр	1	1	2	
II. Техника нападения.		4	21	25	
9	Стойки. Перемещения	1	6	7	Сдача контрольных нормативов
10	Подачи.	1	5	6	Сдача контрольных нормативов
11	Передачи.	1	5	6	Сдача контрольных нормативов
12	Нападающие удары.	1	5	6	Сдача контрольных нормативов

III. Техника защиты.		3	21	24	
13	Перемещения.	1	7	8	Сдача контрольных нормативов
14	Приём мяча.	1	7	8	Сдача контрольных нормативов
15	Блок.	1	7	8	Сдача контрольных нормативов
IV. Тактика нападения.		3	23	26	
16	Индивидуальные действия	1	7	8	Сдача контрольных нормативов
17	Групповые действия	1	8	9	Сдача контрольных нормативов
18	Командные действия	1	8	9	Сдача контрольных нормативов
V. Тактика защиты		3	23	26	
19	Индивидуальные действия	1	7	8	Сдача контрольных нормативов
20	Групповые действия	1	7	8	Сдача контрольных нормативов
21	Командные действия	1	9	10	Сдача контрольных нормативов
VI. Игровая подготовка		0	18	18	
VII. Контрольные испытания		0	2	2	
ИТОГО		17,5	118,5	136	

Содержание

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. История развития волейбола. Общие основы волейбола.

Теория (0,5 часа)

Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола

Тема 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма.

Теория (0,5 часа)

Техника безопасности. Профилактика травматизма.

Тема 3. Правила игры в волейбол и методика судейства.

Теория (0,5 час)

Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; методика судейства соревнований; терминология и жестикуляция.

Тема 4. Техническая подготовка волейболистов.

Теория (0,5 часа)

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства; основные задачи технической подготовки; особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения; определение и исправление ошибок; задачи тренировочного процесса; показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).

Основы совершенствования технической подготовки; методы и средства технической подготовки.

Практика (1 час)

Отработка технических приемов. Контроль технической подготовки.

Тема 5. Физическая подготовка.

Теория (0,5 часа)

Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.

Виды контрольных тестов по физической подготовке.

Практика (1,5 часа)

Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.

Индивидуальный подход к воспитанникам объединения при решении задач физической подготовки.

Тестирование.

Тема 6. Методика тренировки волейболистов.

Теория (1 час)

Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.

Подбор и проведение упражнений для развития физических качеств.

Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.

Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.

Тема 7. Техника игры в волейбол.

Теория (1 час)

Техника игры, ее характеристика; особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры.

Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.

Нормативные требования и испытания по технической подготовке.

Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Практика (6 часов)

Отработка технических приемов игры в волейбол.

Тема 8. Судейство игр.

Теория (1 час)

Жесты судей. Организация игры.

Практика (1 часа)

Составление положения о соревнованиях, календарь игр, организация и проведение соревнования внутри объединения.

2. Техника нападения.

Тема 9. Стойки. Перемещения.

Теория (1 час)

Техника стоек. Виды перемещений.

Практика (6 часов)

Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.

Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Тема 10. Поддачи.

Теория (1 час)

Техника поддачи.

Практика (5 часов)

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

Тема 11. Передачи.

Теория (1 час)

Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.

Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); Техника передач снизу.

Практика (5 часов)

Выполнение упражнений передачи мяча двумя руками сверху.

Выполнение упражнений передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Выполнение упражнений двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.

Выполнение упражнений передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки.

Выполнение упражнений передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

Тема 12. Нападающие удары.

Теория (1 час)

Виды нападающих ударов.

Практика (5 часов)

Подводящие упражнения с набивным мячом;

Упражнения: для обучения напрыгиванию, с теннисным мячом, замаху и удару по мячу.

Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом и резиновыми амортизаторами, на подкидном мостике, в парах через сетку.

Упражнения для развития гибкости.

Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут).

Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

Нападающий удар задней линии.

3. Техника защиты.

Тема 13. Стойки. Перемещения.

Теория (1 час)

Виды стоек, перемещений волейболиста в защите.

Практика (7 часов)

Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

Тема 14. Приём мяча.

Теория (1 час)

Техника приема с подач.

Практика (7 часов)

Упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.

Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

Тема 15. Блок.

Теория (1 час)

Виды блока. Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков.

Практика (7 часов)

Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре);

Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

4. Тактика нападения.

Тема 16. Индивидуальные действия.

Теория (1 час)

Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

Практика (7 часов)

Упражнения для развития прыгучести.

Нападающий удар толчком одной ноги.

Тема 17. Групповые действия.

Теория (1 час)

Характеристика групповых действий.

Практика (8 часов)

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Тема 18. Командные действия.

Теория (1 час)

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Практика (8 часов)

Упражнения для развития скорости.

5. Тактика защиты.

Тема 19. Индивидуальные действия.

Теория (1 час)

Характеристика индивидуальных действий в защите.

Практика (7 часов)

Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подачи: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

Тема 20. Групповые действия.

Теория (1 час)

Взаимодействие игроков.

Техника передачи в прыжке. Техника бокового нападающего удара.

Практика (7 часов)

Взаимодействие игроков.

Выполнение упражнений передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

Выполнение упражнений бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке.

Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.

Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии.

Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Тема 21. Командные действия.

Теория (1 час)

Разбор тактических действий команды.

Практика (9 часов)

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

6. Игровая подготовка.

Практика (18 часов)

Выездная игра.

7. Контрольные испытания.

Практика (2 часа)

Годовая защита показателей

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2.1 Календарный учебный график

Год	Дата	Дата	Кол-во	Кол-во	Кол-во	Режим
-----	------	------	--------	--------	--------	-------

обучения	начала обучения	окончания Обуч.	учебных недель	учебных дней	учебных часов	занятий
1 год	2 сентября	25 мая	34	136	136	2 занятия по 2 часа в неделю
Каникулы 125 дней 27.10-04.11.24 29.12-08.01.25 30.03-06.04.25 27.05-31.08.25						

№ п/п	Срок	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1 Раздел					
1	1 неделя сентября	Лекция, беседа, посещение соревнований.	2	История развития волейбола. Общие основы волейбола Техника безопасности. Профилактика травматизма. Правила игры в волейбол и методика судейства. Техническая подготовка волейболистов	Опрос уч-ся, тестирование.
2	1 неделя сентября	Лекция, беседа, посещение соревнований.	2	Правила игры в волейбол и методика судейства. Техническая подготовка волейболистов Физическая подготовка	Опрос, тест
3	2 неделя сентября	Объяснение практическое занятие	2	Физическая подготовка. Методика тренировки волейболистов.	Опрос, тест
4	2 неделя сентября	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Техника игры в волейбол Техника игры в волейбол	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала
5	3 неделя сентября	Объяснение, демонстрация технического	2	Техника игры в волейбол Техника игры в волейбол	Лекция, беседа, тренировка

		действия, практическое занятие			показ видео материала
6	3 неделя октября	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие,	2	Техника игры в волейбол Техника игры в волейбол	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала
7	4 неделя октября	Судейство и организация соревнований.	2	Техника игры в волейбол Судейство игр	показ видео материала
8	4 неделя октября	Судейство и организация соревнований.	2	Судейство игр. Стойки. Перемещения	показ видео материала
9	5 неделя октября	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Стойки. Перемещения Стойки. Перемещения	практическое занятие
10	5 неделя сентября	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Стойки. Перемещения Стойки. Перемещения	практическое занятие
11	6 неделя октября	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Стойки. Перемещения Стойки. Перемещения	практическое занятие
12	6 неделя октября	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Стойки. Перемещения Подачи	практическое занятие
13	7 неделя октября	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Подачи Подачи	практическое занятие
14	7 неделя октября	Объяснение, демонстрация	2	Подачи Подачи	практическое занятие

		технического действия, практическое занятие			
15	8 неделя октября	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Подачи Передачи	практическое занятие
16	8 неделя октября	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Передачи Передачи	практическое занятие
17	9 неделя ноябрь	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Передачи Передачи	практическое занятие
18	9 неделя ноябрь	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Передачи Нападающие удары	практическое занятие
19	10 неделя ноябрь	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Нападающие удары Нападающие удары	практическое занятие
20	10 неделя ноябрь	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Нападающие удары Нападающие удары	практическое занятие
21	11 неделя ноябрь	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Нападающие удары Перемещения	практическое занятие
22	11 неделя ноябрь	Объяснение, демонстрация	2	Перемещения	практическое

		технического действия, практическое занятие		Перемещения	занятие
23	12 неделя ноябрь	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Перемещения Перемещения	практическое занятие
24	12 неделя ноябрь	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Перемещения Перемещения	практическое занятие
25	13 неделя декабрь	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Перемещения Прием мяча	практическое занятие
26	13 неделя декабрь	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Прием мяча Прием мяча	практическое занятие
27	14 неделя декабрь	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Прием мяча Прием мяча	практическое занятие
28	14 неделя декабрь	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Прием мяча Прием мяча	практическое занятие
29	15 неделя декабрь	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Прием мяча Блок	практическое занятие
30	15 неделя декабрь	Объяснение, демонстрация	2	Блок Блок	практическое

		технического действия, практическое занятие			занятие
31	16 неделя декабрь	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Блок Блок	практическое занятие
32	16 неделя январь	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Блок Блок	практическое занятие
33	17 неделя январь	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Блок Индивидуальные действия	практическое занятие
34	17 неделя январь	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Индивидуальные действия Индивидуальные действия	практическое занятие
35	18 неделя январь	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Индивидуальные действия Индивидуальные действия	практическое занятие
36	18 неделя январь	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Индивидуальные действия Индивидуальные действия	практическое занятие
37	19 неделя январь	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	2	Индивидуальные действия Групповые действия	Сдача контрольных нормативов
38	19 неделя	Сдача	2	Групповые действия	Сдача

	февраль	контрольных нормативов по ОФП.		Групповые действия	контрольных нормативов
39	20 неделя февраль	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Групповые действия Групповые действия	практическое занятие
40	21 неделя февраль	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Групповые действия Групповые действия	практическое занятие
41	21 неделя февраль	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	2	Групповые действия Групповые действия	Сдача контрольных нормативов
42	22 неделя февраль	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Командные действия Командные действия	практическое занятие
43	22 неделя февраль	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Командные действия Командные действия	практическое занятие
44	23 неделя февраль	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Командные действия Командные действия	практическое занятие
45	23 неделя март	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Командные действия Командные действия	практическое занятие
46	24 неделя	Объяснение,	2	Командные действия Индивидуальные действия	практическое

	март	демонстрация технического действия, практическое занятие			занятие
47	24 неделя март	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Индивидуальные действия Индивидуальные действия	практическое занятие
48	25 неделя март	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Индивидуальные действия Индивидуальные действия	практическое занятие
49	25 неделя март	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Индивидуальные действия Индивидуальные действия	практическое занятие
50	26 неделя март	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Индивидуальные действия Групповые действия	практическое занятие
51	26 неделя март	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Групповые действия Групповые действия	практическое занятие
52	27 неделя март	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Групповые действия Групповые действия	практическое занятие
53	27 неделя март	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Групповые действия Групповые действия	практическое занятие
54	28 неделя	Объяснение,	2	Групповые действия	практическое

	апрель	демонстрация технического действия, практическое занятие		Командные действия	занятие
55	28 неделя апрель	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Командные действия Командные действия	практическое занятие
56	29 неделя апрель	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Командные действия Командные действия	практическое занятие
57	29 неделя апрель	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Командные действия Командные действия	практическое занятие
58	30 неделя апрель	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Командные действия Командные действия	практическое занятие
59	30 неделя апрель	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	2	Командные действия Игровая подготовка	практическое занятие
60	31 неделя апрель	Соревнования (школьные, городские), Товарищеские встречи.	2	Игровая подготовка Игровая подготовка	товарищеские встречи
61	31 неделя апрель	Соревнования (школьные, городские), Товарищеские встречи.	2	Игровая подготовка Игровая подготовка	Соревнования (школьные, городские)
62	32 неделя	Соревнования	2	Игровая подготовка	Соревнования

	май	(школьные, городские), Товарищеские встречи.		Игровая подготовка	(школьные, городские)
63	32 неделя май	Соревнования (школьные, городские), Товарищеские встречи.	2	Игровая подготовка Игровая подготовка	Соревнования (школьные, городские)
64	33 неделя май	Соревнования (школьные, городские), Товарищеские встречи.	2	Игровая подготовка Игровая подготовка	Соревнования (школьные, городские)
65	33 неделя май	Соревнования (школьные, городские), Товарищеские встречи.	2	Игровая подготовка Игровая подготовка	товарищеские встречи Обсуждение результатов соревнований.
66	34 неделя май	Соревнования (школьные, городские), Товарищеские встречи.	2	Игровая подготовка Игровая подготовка	товарищеские встречи Обсуждение результатов соревнований.
67	34 неделя май	Соревнования (школьные, городские), Товарищеские встречи.	2	Игровая подготовка Игровая подготовка	товарищеские встречи Наблюдение за поведением на соревнованиях. Обсуждение результатов соревнований.

2.2 Условия реализации курса

- Материально-техническое обеспечение

1. Сетка волейбольная – 2 шт.
2. Гимнастические стенки – 6-8 шт.
3. Гимнастические скамейки – 3-4 шт.

4. Гимнастические маты – 3 шт.
5. Скакалки – 10 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) – 5 шт.
7. Резиновые амортизаторы – 5 шт.
8. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) – 12 шт.
9. Рулетка-1 штуки.

- **Кадровое обеспечение**

Реализация программы предполагается педагогами дополнительного образования, имеющими высшее образование или среднее профессиональное образование

- **Методический фонд**

Таблица «Правила травмобезопасности»

Таблица «Правила оказания первой помощи»

Видео-уроки по волейболу(сайт физическая культура для учителей)
http://pculture.ru/sekcii/volleyball/video_volleyball/

2.3 Формы аттестации

Аттестация проходит в форме тестов, сдачи контрольных нормативов и итоговая игра – соревнования между школами.

Список литературы

1. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (в ред. от 05.09.2019) [электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>
2. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: СанПиН 2.4.4.3172-14: постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 [электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>
3. Железняк Ю.Д., А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников: Волейбол.- М.: Советский спорт, 2005.- 112 с.
4. Беляев А.В.: Волейбол на уроке физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 144 с.
5. Клещёва Ю.Н, Айриянца А.Г.: Волейбол.- 3-е изд., М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.
6. Богословский В.П., Железняк Ю.Д., Клусов Н.П.: Учебник для учащихся 5-7 кл.-3-е изд.- М.: Просвещение, 1998.-140 с.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В.: Спортивные игры.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 520 с.
8. Погодаев Г.И.: Настольная книга учителя физической культуры – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с.
9. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В.: Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 480 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 181713744333387461230331213761435072100037620615
Владелец Мальцева Елена Викторовна
Действителен с 11.09.2024 по 11.09.2025