

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Лицей№6»

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\_№ 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. № 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, 34 учебных 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	
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		<b>4,5</b>	<b>10,5</b>	<b>15</b>	
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	
<b>II. Техника нападения.</b>		<b>4</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	
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

<b>III. Техника защиты.</b>		<b>3</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	
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
<b>IV. Тактика нападения.</b>		<b>3</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	
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
<b>V. Тактика защиты</b>		<b>3</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	
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
<b>VI. Игровая подготовка</b>		<b>0</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	
<b>VII. Контрольные испытания</b>		<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>17,5</b>	<b>118,5</b>	<b>136</b>	

## 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 жестикауляция.

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 подачи.

*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 подач: 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
<b>1 Раздел</b>					
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/](http://pculture.ru/sekcii/volleyball/video_volleyball/)

### 2.3 Формы аттестации

Аттестация проходит в форме тестов, сдачи контрольных нормативов и итоговая игра – соревнование 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.

