

МУ «Отдел образования Ачхой- Мартановского муниципального района»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2 с. Катар-Юрт»

Принята на  
Педагогическом совете  
МБОУ «СОШ №2 с. Катар-Юрт»  
Протокол ПС № 1  
« 31 » 08 . 2024 г.



Утверждена  
Приказом ИО директора  
МБОУ «СОШ №2 с. Катар-Юрт»  
/Л.А.Макаева  
Приказ № 5-09 от « 31 » 08 2024г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Волейбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 14-16 лет

Срок реализации программы: 1 год.

Составитель:

И.В.Бачаев

Учитель физической культуры

с. Катар-Юрт 2024г.



## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

### **1.1. Нормативная правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования.

### **1.2. Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является программой физкультурно-спортивной направленности. Ее цель и задачи направлены на развитие физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; воспитание волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества

### **1.3. Уровень освоения программы.**

Содержание программы – стартовый.

Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе характерно содействие освоению знаний в области физической культуры и спорта, формированию и совершенствованию технико-тактических умений и

навыков в избранном виде спорта, комплексному развитию двигательных качеств и способностей, обусловленных содержанием учебного материала.

Спортивная деятельность, в частности занятия волейболом, приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, мотивирует на достижение высокого спортивного результата, воспитывает волевые качества, формирует духовно-нравственные ценности.

**1.4. Актуальность программы** данной программы определяется её возможностями удовлетворять запросы учащихся, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья.

Педагогическая целесообразность занятий в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, позволяет решить проблему рационального использования свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

#### **1.5. Отличительные особенности программы.**

В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Данная программа разработана на основании авторской программы педагога дополнительного образования Аслаханова Саид-Али Махмудовича, ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ».

#### **Начальный уровень (Н)**

На начальном этапе обучения – учащиеся знакомятся с содержанием игры, её правилами и основными приёмами. Приобретают основы индивидуальных и групповых действий. Особое внимание уделяется развитию физических качеств, т.е. повышению уровня физической подготовленности, как основы для

успешности дальнейшего обучения. К концу учебного года осуществляется переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для волейбола средствам физического воспитания.

#### **Основные задачи этапа:**

- формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники игры и основами соревновательной деятельности.

#### **1.6. Цель и задачи программы.**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию жизненно важных, а также специфических, присущих спортивным играм, индивидуальных, групповых и командных технико-тактических двигательных умений и навыков, формированию духовно-нравственных и волевых качеств личности.

**Цель программы** – повышение уровня физической подготовки обучающихся, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, посредством игры в волейбол.

#### **Основными педагогическими задачами программы являются:**

##### **образовательные:**

- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний в области физической культуры и осваиваемой спортивной игры;
- изучить основы техники и тактики игры;
- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать здоровый образ жизни;

##### **развивающие**

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревновательной деятельности по волейболу;

– содействовать отбору лучших учащихся для занятий в системе дополнительного образования;

#### **воспитательные**

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, чувства дружбы, коллективизма и толерантности, дисциплинированности;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

### **1.7. Категория обучающихся**

Зачисление в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законных представителей) на основании медицинского заключения об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Возрастная категория обучающихся – учащиеся учреждений общего образования республики в возрасте 15 – 16 лет.

### **1.8. Сроки реализации и объем программы**

Срок реализации программы – 1 год.

Объем программы – 72 часа.

### **1.9. Формы, средства и методы образовательной деятельности, режим занятий**

#### **Формы организации занятий.**

**Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа** Продолжительность занятий – 40 минут с 10-ти минутным перерывом.

#### ***Основными формами обучения являются:***

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- игровая (командная) деятельность;

#### ***Виды занятий:***

**теоретические;**

**практические:**

учебно-тренировочные;

инструкторско-методические;

соревнования;

аттестационные (контрольные тесты (нормативы), контрольные задания по технико-тактической подготовке).

***Основными средствами обучения являются:***

- физические упражнения общей и специальной физической подготовки;
- подводящие и подготовительные физические упражнения, направленные на качественное освоение двигательных действий;
- игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов игры;

***Методы организации занятий:***

- **общепедагогические и специфические методы обучения:** словесные методы, методы наглядного восприятия, практические методы.

**Практические методы:**

- метод упражнений (методы строго и частично регламентированных упражнений);
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения структурных элементов или целостного двигательного действия.

Преимущественное использование той или иной группы методов зависит от решаемой педагогической задачи на конкретном этапе обучения.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

**1.10. Планируемые результаты и способы их проверки.**

Освоение общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования предусматривает получение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов

**Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД)

**Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

**Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

**Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие и воспитание личности обучающихся.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся 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.

**После окончания первого года обучения учащийся должен знать:**

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правильность счёта по партиям;

**уметь:**

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

**После окончания второго года обучения учащийся должен:**

**знать:**

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном

процессе;

- ведение счёта по протоколу;

**уметь:**



- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.

**После окончания третьего года обучения учащийся должен знать:**

- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей;

**уметь:**

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Проверка качества реализации программы осуществляется на основе анализа результатов выполнения контрольных нормативов и контрольных заданий, участия в соревнованиях и товарищеских играх.

## **Раздел 2. Содержание программы**

### **2.1. Учебный (тематический) план**

#### **Учебно-тематический план, 1 год обучения**

№№ п/п	Наименование разделов и тем	В том числе:			Формы аттестации
		Общее	Из них		
			теоретич	практ.	
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
1	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1	Тестирование по основам знаний

2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	2	-	
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	1	1	
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	Тестирование уровня физической подготовлен.
1	Гимнастические упражнения	5	1	4	
2	Легкоатлетические упражнения	5	1	4	
3.	Подвижные игры	5	1	4	
<b>III</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>9</b>	<b>21</b>	Тестирование уровня технической подготовлен.
1	Техника передвижения и стоек	4	1	3	
2	Техника приёма и передач мяча сверху	6	2	4	
3.	Техника приёма мяча снизу	6	2	4	
4.	Нижняя прямая подача	6	2	4	
5.	Нападающие удары	8	2	6	
<b>IV</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	Тестирование уровня тактической подготовлен.
1.	Индивидуальные действия	4	2	2	
2.	Групповые действия	4	2	2	
3.	Командные действия	4	2	2	
4.	Тактика защиты	4	2	2	
<b>V</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	Подв. итогов
<b>Итого часов:</b>		<b>В течение года</b>			
		<b>72</b>	<b>27</b>	<b>45</b>	

## 2.2. Содержание учебного плана

### Содержание программы, 1 год обучения

#### I. Основы знаний (6 час)

##### Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма.

Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

**Тема №2.** История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

**Тема № 3.** Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

## **II. Общая физическая подготовка 15 час)**

**Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.**

**Гимнастические упражнения.** Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

**Подвижные игры:** «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

## **III. Техническая подготовка (30 час)**

**Овладение техникой передвижений и стоек.** Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

**Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;** передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении

приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

**Овладение техникой подачи:** нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

**Нападающие удары.** Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

**Овладение техникой подачи.** Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

#### **IV. Тактическая подготовка (16 часов)**

**Индивидуальные действия:** выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

**Групповые действия.** Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

**Командные действия.** Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

**Тактика защиты.** Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

#### **V. Контрольные испытания и соревнования (4 часа)**

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**Практические занятия.** Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

#### **Итоговое занятие 1 час**

#### **Техника безопасности во время летних каникул.**

### **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или

соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

#### **Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы**

#### **Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.**

##### **4.1. Материально-техническое обеспечение программы.**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Мячи волейбольные
2. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Скакалки
6. Мячи набивные различной массы
7. Отбивные сетки
8. Сетки для мячей
9. Спортивный зал

##### **4.2. Кадровое обеспечение программы.**

Ф.И.О.: Бачаев Идрис Вахаевич

Место работы: МБОУ «СОШ №2 с. Катар-Юртн»

Должность: учитель Физической культуры

Образование: высшее, ЧГПУ, факультет физической культуры и спорта

Педагогический стаж: 29 лет.

##### **4.3. Учебно-методическое обеспечение**

###### **4.3.1. Методическое обеспечение образовательной программы**

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы.	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы.	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медицинболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.

	- тестирование; - турнир.			
5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медицинболы	- контрольные нормативы; - помощь в су действе.

### Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы Ресурсы сети Интернет

В помощь к самоподготовке [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm)

Электронные учебники <http://www.iqlib.ru/>

### Литература, рекомендуемая учащимся и родителям

1. Дорохов, С.И. Системы проведения соревнований по спортивным играм (методология, моделирование) [Текст]: учеб. пособие / С.И. Дорохов; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], – 2010. – 98 с. – Гриф УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры.

2. Кудашова, Л.Т. Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с использованием основных средств гимнастики [Текст]: учебно-методическое

пособие / Л.Т. Кудашова, Л.В. Люйк; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], – 2008. – 42 с.

3. Твой олимпийский учебник [Текст] : учебное пособие для олимпийского образования / Олимпийский комитет России ; Родиченко и др. – 24-е изд., перераб. и доп. – Москва : Советский спорт, – 2012. – 149 с. : ил.

4. 4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.

2. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс] / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Издательство «Спорт», издание, – 2015

### **Литература для педагога**

1. Волейбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко, Е. Ю. Ковыршина. – Электрон. текстовые данные. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 с. – 2227-8397. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65000.html>

2. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб.пособие / Л.П. Матвеев. – Киев: Книга, 1999. – 317с.

3. Основы обучения технике игры в волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Гераськин, И.А. Рогов, Б.П. Сокур, Т.А. Колупаева. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 280 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65006.html>

4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол [Электронный ресурс] / – Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 24 с. – 978-5-906839-00-8. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65586.html>



## Приложение 1.

## Календарно-тематическое планирование кружка «Волейбол»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Основное содержание занятия (тема занятия)	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	02	14:00-14:40 14:50-15:30	Теорет.	1	<b>Вводное занятие.</b> Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале.	класс (спортзал)	собесед., опрос
2	сентябрь	02	14:00-14:40 14:50-15:30	Теорет.	1	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	класс (спортзал)	собесед., опрос
3	сентябрь	09	14:00-14:40 14:50-15:30	Теорет.	1	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	класс (спортзал)	собесед., опрос
4	сентябрь	09	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Контрольные испытания	спортзал	оценка уровня физподгот
5	сентябрь	16	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Физическая подготовка	спортзал	
6	сентябрь	16	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Физическая подготовка	спортзал	
7	сентябрь	23	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	<i>Физическая подготовка (комбинированная)</i> Стартовая стойка (	спортзал	оценка уровня физподгот техники выполн. двиг деят.
8	сентябрь	23	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Физическая подготовка	спортзал	
9	сентябрь	30	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Физическая подготовка	спортзал	
10	сентябрь	30	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	<i>Физическая подготовка.</i> Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями (С). Ходьба скрестным шагом вправо, влево; бег спиной вперед (С).	спортзал	
11	октябрь	07	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Контрольные испытания	спортзал	
12	октябрь	07	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Физическая подготовка	спортзал	
13	октябрь	14	14:00-14:40		1	Физическая подготовка	спортзал	

			14:50-15:30					
14	октябрь	14	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	<i>Физическая подготовка.</i> Двойной шаг назад, вправо, влево (Н).	спортзал	
15	октябрь	21	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Контрольные испытания	спортзал	оценка уровня физподгот
16	октябрь	21	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Физическая подготовка	спортзал	
17	октябрь	28	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Физическая подготовка	спортзал	
18	октябрь	28	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Остановка прыжком (С	спортзал	оценка техники двиг деят
19	ноябрь	11	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Контрольные испытания	спортзал	оценка уровня физподгот
20	ноябрь	11	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Физическая подготовка	спортзал	
21	ноябрь	18	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Физическая подготовка	спортзал	
22	ноябрь	18	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	<i>Физическая подготовка.</i> Остановка прыжком (С). Прыжки (Н).	спортзал	оценка двиг деят
23	ноябрь	25	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С).	спортзал	
24	ноябрь	25	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Физическая подготовка	спортзал	оценка физподг.
25	декабрь	02	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Физическая подготовка	спортзал	
26	декабрь	02	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	<b><i>Физическая подготовка.</i></b> Прием мяча сверху двумя руками (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
27	декабрь	09	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Физическая подготовка	спортзал	
28	декабрь	09	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Физическая подготовка	спортзал	
29	декабрь	16	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Физическая подготовка	спортзал	
30	декабрь		14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Физическая подготовка	спортзал	

		16						
31	декабрь	23	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С).	спортзал	оценка двигат. деят.
32	декабрь	23	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	<b>Физическая подготовка.</b> Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
33	декабрь	30	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Физическая подготовка	спортзал	оценка физподг.
34	декабрь	30	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Физическая подготовка	спортзал	
35	январь	13	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	<b>Физическая подготовка.</b> Сочетание способов перемещений (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
36	январь	13	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Сочетание способов перемещений (Н).	спортзал	оценка двигат. деят.
37	январь	20	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Физическая подготовка	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
38	январь	20	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Физическая подготовка	спортзал	
39	январь	27	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	<b>Физическая подготовка.</b> Сочетание способов перемещений (С).	спортзал	
40	январь	27	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	<b>Физическая подготовка.</b> Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи (С). Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (Н).	спортзал	
41	февраль	03	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Физическая подготовка	спортзал	

42	февраль	03	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Физическая подготовка	спортзал	
43	февраль	10	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	<b>Физическая подготовка.</b> Прием мяча сверху двумя руками (С).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
44	февраль	10	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	<b>Физическая подготовка.</b> Сочетание способов перемещений (С). Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (Н). Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 (Н).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
45	февраль	17	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Физическая подготовка	спортзал	
46	февраль	17	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Физическая подготовка	спортзал	
47	март	03	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	<b>Физическая подготовка.</b> Прыжки (Н). Сочетание способов перемещений (С).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
48	март	03	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	<b>Физическая подготовка.</b> Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С).	спортзал	
49	март	10	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Физическая подготовка	спортзал	
50	март	10	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Физическая подготовка	спортзал	
51	март	17	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	<b>Физическая подготовка.</b> Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
52	март	17	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	<b>Физическая подготовка.</b> Прыжки (С). Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (Н),	спортзал	
53	март	24	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Физическая подготовка	спортзал	
54	март	24	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	<b>Физическая подготовка</b>	спортзал	

55	март	31	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	<b>Физическая подготовка.</b> Прием мяча сверху двумя руками (С).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
56	март	31	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	<b>Физическая подготовка.</b> Прыжки (С). Прием мяча сверху двумя руками (С).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
57	апрель	07	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Физическая подготовка	спортзал	физподг.
58	апрель	07	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Остановка прыжком (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (Н).	спортзал	оценка физподгот
59	апрель	14	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С).	спортзал	техники двигат. деят
60	апрель	14	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Интегральная подготовка: система переключений (С).	спортзал	оценка физподгот
61	апрель	21	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	<b>Физическая подготовка.</b> Прыжки (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (Н).	спортзал	техники двигат. деят
62	апрель	21	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Прием мяча сверху двумя руками (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).	спортзал	оценка технич. действ.
63	апрель	28	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	<b>Физическая подготовка.</b> Прыжки (С). Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2 (С).	спортзал	оценка физподгот и технич. действ.
64	апрель	28	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	<b>Физическая подготовка</b>	спортзал	физподг.
65	май	05	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Интегральная подготовка: система переключений (С).	спортзал	оценка

66	май	05	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Прыжки (С). Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами (С). Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара (С),	спортзал	физподгот технич. действ.
67	май	12	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (С).	спортзал	оценка технич. действ.
68	май	12	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	<b>Физическая подготовка.</b> Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике (С).	спортзал	оценка физподг, технич. действ, тестиров
69	май	19	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	<b>Двусторонние игры</b>	спортзал	
70	май	19	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Контрольные испытания	спортзал	
71	май	26	14:00-14:40 14:50-15:30	Практ.	1	Контрольные испытания	спортзал	
72	май	26	14:00-14:40 14:50-15:30		1	<b>Итоговое занятие</b>	спортзал	