

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга Управление образования
Орджоникидзевского района г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа № 22

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**
Возраст 14-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Колесникова Елена Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 № 934-д;
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р);
- Приказ Минпросвещения России от 05.08.2020 г. №882-391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Формирование разносторонне развитой личности – сложная задача. Обучение спортивным играм, в том числе волейболу, способно придать воспитанию и обучению активный целенаправленный характер уже начиная с раннего школьного возраста.

Важное место в системе физического воспитания детей занимают действия с мячом. Система занятий волейболом позволяет развивать физические и индивидуальные способности, формировать прогрессивную направленность личности, способствует общему физическому развитию и воспитанию. Упражнения в бросании, ловле мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную

ориентировку. Упражнения с мячом развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. В начале обучения игре в волейбол дети знакомятся с элементарными правилами игры, а в конце курса участвуют в соревнованиях, что позволяет в полной мере проявить полученные навыки и умения на практике.

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, изобретательности, меткости подачи, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Цель: Реализация потребности в двигательной активности, гармоничном развитии, в приобретении начальных навыков игры в волейбол.

Задачи программы:

Основные

- возможность занятий в спортивной школе
- создавать условия для развития и саморазвития, выявлять способных и талантливых детей;
- формирование мотивации к дальнейшим занятиям спортом с перспективой перехода на следующий уровень обучения

Развивающие

- развивать культуру движений и телесную рефлексия;
- развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, соревновательные навыки через обучение детей игре в волейбол;
- развивать координацию движений и ориентировку в пространстве;

Учебные

- учить детей элементарным правилам игры в волейбол, с правилами судейства соревнований;
- знакомить с новыми видами деятельности (правильное распределение времени в режиме дня, страховки и самостраховки, о правильном питании спортсмена, о питьевом режиме, наблюдению и анализу своего физического развития и др.);
- учить передаче и подаче мяча, игре через сетку;
- учить правилам этикета при игре в волейбол, избегать конфликтных ситуаций;
- учить самостоятельности;

Воспитательные

- воспитывать нравственные, эстетические, волевые качества личности;
- воспитывать коммуникативные качества (общение в сотрудничестве, взаимопонимания);
- воспитывать интерес к волейболу, потребность в здоровом образе жизни;

-мотивация к дальнейшим занятиям спортом.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в её высокой востребованности научиться игре в волейбол. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывные изменения обстановки, удачи или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Педагогическая целесообразность показывает что, чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: обучающиеся 14 - 17 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора, по разрешению врача. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе: 12-15 человек.

Объём освоения программы: 1 год обучения, из расчёта 4,5 часа в неделю и включает в себя 37 учебных недель. Итого 74 занятий в год.

Срок освоения программы: 1 год.

Продолжительность занятий: 2 раза в неделю, по 2 часа.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности. Программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки по волейболу. Программа предназначена для детей и подростков от 14 до 16 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

Теоретическая подготовка. Развитие волейбола в России. Крупнейшие соревнования по волейболу в России, международные соревнования по волейболу. Участие советских волейболистов в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Оборудование и инвентарь. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Костная система, связочный аппарат. Мышцы, их строение, функции, взаимодействие, сокращение и расслабление, расположение основных мышечных групп. Кровь и кровообращение, сердечно-сосудистая система. Значение дыхания для организма. Нервная система и

ее деятельность. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи. Гигиенические требования к местам занятий волейболом, инвентарю и спортивной одежде. Врачебный контроль и самоконтроль. Доврачебная помощь пострадавшим. Методика физической подготовки и обучения технике и тактике. Основная форма организации и проведения занятий.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки в тренировочном процессе. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки. П р а к т и ч е с к и е занятия. Общая физическая подготовка . Развитие и совершенствование физических качеств — быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса без предметов (индивидуальные и в парах), с набивными мячами (2-3 кг). Упражнения для мышц туловища и шеи без предметов (индивидуальные и в парах), с набивными мячами (2-3 кг), со скакалкой. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Прыжки в длину с места, многоскоки. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстрого рывка и быстроты ответных действий. Бег с остановками и изменением направления, приставными шагами; рывки по сигналу. Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча в упоре стоя и лежа, отжимание на ладонях и пальцах от стены и от пола, отталкивание от стены ладонями пальцами двух рук. Передвижение в упоре на руках (ноги за голеностопные суставы удерживает партнер). Многократные броски и ловля набивного (баскетбольного) мяча. Упражнения для кистей рук, сжатие теннисного мяча. Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении подач мяча. Броски набивного мяча сверху двумя руками, попеременно левой и правой рукой. Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов. Различные броски набивного мяча (1 кг) на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) с места, с разбега, в прыжке через сетку. Упражнения для развития прыгучести. Различные приседания на двух ногах, попеременно на левой и на правой. Прыжки через скакалку, разнообразные подскоки, бег по лестнице вверх, прыжки по лестнице. Прыжки с доставанием подвешенных предме тов, в глубину, через препятствия. Акробатические упражнения. Перекаты в стороны, назад, вперед и назад из упора присев, назад через плечо. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Изучение и совершенствование техники игры. Анализ техники. Специальные подготовительные упражнения и имитация всех технических приемов. Передача мяча. Верхняя передача в различных построениях. Нижняя передача мяча. Нижняя передача через себя после поворота на 180°; нижняя передача мяча, отскочившего от сетки. Верхняя передача в прыжке над собой и назад. Передача в комбинациях. Верхние подачи (совершенствование) на точность, на точность и силу; с низкой траекторией полета мяча над сеткой. Прием подач и нападающий удар. Нападающий удар. Выполнение нападающих ударов из зон 4, 3, 2 с высоких, средних, низких передач над сеткой, близких и удаленных от сетки. Удары на точность (в определенные зоны). Блокирование: одиночное (совершенствование), групповое (обучение и совершенствование) с высоких и с низких передач, страховка игроков при групповом блоке. Защитные действия. Прием подач и нападающих ударов. Выбор места в зависимости от действий блокирующих. Тактика игры. Характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите, тактические комбинации. Тактические действия в нападении. Подача на игрока, плохо принимающего мяч, между игроков; подача в зоны 1 и 5, на переднюю линию. Умение производить обманные удары, нападать из зоны 3 с невысоких передач. Повторение ранее изученных упражнений. Тактические действия в защите, Умение определить возможное действие противника и направление полета мяча на свою сторону, правильно применить способ приема и передачи мяча в соответствии с игровой обстановкой.

Страховка при нападающем ударе и блокирование, взаимодействие защитников с блокирующими. Система игры, когда игрок зоны 6 находится на лицевой линии. Прием мяча с подач, обманных ударов с падением и без падения. Зонный и ловающий блок, действия при этом игроков в зоне защиты.

Учебные игры с заданиями по технике и тактике, тактические системы и комбинации. Правила игры в волейбол, организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Методика судейства. Организация и проведение соревнований.

Практические занятия. Судейство игр в процессе учебных занятий. Организация и проведение соревнований внутри секции и в школе. Инструкторская практика. Построение и перестроение группы, проведение отдельных упражнений с группой. Контрольные игры, соревнования, посещение соревнований. Установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

Практические занятия. Участие в товарищеских играх, в соревнованиях на первенство района, города, области. Посещение соревнований юношеских и взрослых команд на первенство города, области, международных соревнований.

Планируемые результаты

Личностные

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

Метапредметные результаты

Характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий

Познавательные

- Будут знать и применять на практике волейбольные приёмы, комбинации;
- Будут знать элементарные правила игры в волейбол;
- Будут иметь представление о правилах судейства соревнований по волейболу.
- Смогут опробовать свои силы в пробных соревнованиях, различных мероприятиях соревновательного характера.

Регулятивные

- Положительная динамика показателей физического развития (по результатам испытаний);
- Уверенная мотивация к здоровому образу жизни;
- Эффективных способов достижения результата;
- Овладение навыками в новых видах деятельности (правильному распределению времени в

режиме дня, приёмам страховки и самостраховки, правильному питанию спортсмена, соблюдению питьевого режима, наблюдению и анализу своего физического развития и др.);

-Знать и выполнять правила этикета при игре в волейбол, уметь осознавать свои ошибки, видеть ошибки соперника.

-Проявлять инициативу, заниматься самостоятельно.

Коммуникативные – приобретут умения и навыки

- учитывать мнения и интересы окружающих и обосновывать свою позицию;
- общению в сотрудничестве, оказывать поддержку и содействие (занятия в парах, в команде);
- избегать конфликтных ситуаций;
- участвовать в коллективном разрешении проблем.

Предметные результаты

Характеризуют приобретённые умения и опыт учащихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы по волейболу.

- приобретут знания о волейболе и обучатся спортивной игре в волейбол;
- приобретут и смогут продемонстрировать навыки здорового образа жизни;
- смогут рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- смогут вести наблюдение за показателями своего дальнейшего физического развития.

Организационно-педагогических условий Календарный учебный график на 2024– 2025 учебный год

№ п/п	Название темы	Форма занятий	Кол-во часов	Форма контроля
1.	Волейбол, как одна из форм основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья	Вводное занятие	1	Беседа
2.	Требования к безопасности и профилактике травматизма. Стартовая диагностика	Комбинированное занятие: лекция с использованием презентации, дидактические игры	1	Самоконтроль
3.	Краткий экскурс в историю волейбола. История волейбола в стране, в городе	Объяснение нового материала, практическая работа	1	Педагогическое наблюдение
4.	Перемещение игрока. Прием и передача мяча.	Объяснение нового материала, практическая работа	1	Педагогическое наблюдение

5.	Ознакомительная беседа об атрибутах и приёмах волейболе. Стойки игрока.	Объяснение нового материала, практическая работа	1	Самоконтроль
6.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача.	Объяснение нового материала, практическая работа	1	Самоконтроль
7.	ОФП. СФП. Приемы и передачи мяча.	Объяснение нового материала, практическая работа Практикум	1	Самоконтроль
8.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Практикум. Объяснение нового материала	1	Педагогическое наблюдение
9.	ОФП. Нижняя прямая подача.	Практикум	1	Педагогическое наблюдение
10.	ОФП. Приемы и передачи мяча. Подвижные игры.	Объяснение нового материала, практическая работа Практикум	1	Взаимоконтроль
11.	ОФП. подача мяча. Подвижные игры.	Практикум	1	Педагогическое наблюдение
12.	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижные игры.	Самостоятельная работа	1	Педагогическое наблюдение
13.	Инструктаж по ТБ. Нижняя прямая подача и боковая. ОФП.	Объяснение нового материала, практическая работа Практикум	1	Практическая работа
14.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Игра по упрощенным правилам.	Объяснение нового материала. Практикум	1	Практическая работа
15.	Обучение технике нападающего удара. ОФП.	Самостоятельная работа	1	Практическая работа
16.	Обучение технике нападающего удара.	Практикум	1	Взаимоконтроль
17.	Обучение технике нападающего удара. подача мяча. Подвижные игры	Практикум	1	Педагогическое наблюдение

18.	Прием и передача мяча. СФП.	Самостоятельная работа	1	Практическая работа
19.	Подача, прием и передача мяча. ОФП.	Объяснение нового материала, практическая работа Практикум	1	Самоконтроль
20.	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках, колоннах.	Практикум	1	Педагогическое наблюдение
21.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из зоны 4 и зоны 2.	Самостоятельная работа. Практикум.	1	Педагогическое наблюдение
22.	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни. подача мяча	Объяснение нового материала, практическая работа Практикум	1	Взаимоконтроль
23.	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Объяснение нового материала. Практикум	1	Педагогическое наблюдение
24.	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к партнёру.	Объяснение нового материала. Самостоятельная работа	1	Педагогическое наблюдение
25.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.	Практикум	1	Практическая работа
26.	Приём мяча с подачи. Сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Практикум	1	Практическая работа
27.	Нападающий удар. ОФП.	Самостоятельная работа	1	Педагогическое наблюдение
28.	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к партнёру в тройках	Самостоятельная работа	1	Педагогическое наблюдение
29.	Приём мяча с подачи. Сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Комбинированное занятие: лекция с использованием презентации, дидактические игры	1	Практическая работа

30.	Нападающий удар Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Объяснение нового материала, практическая работа	1	Практическая работа
31.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Объяснение нового материала, практическая работа	1	Практическая работа
32.	Нападающий удар через сетку по мячу, наброшенному партнёром. Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра.	Объяснение нового материала, практическая работа	1	Взаимоконтроль
33.	ОРУ. Встречная эстафета. Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча	Объяснение нового материала, практическая работа	1	Педагогическое наблюдение
34.	Длинная передача мяча сверху двумя руками через сетку. Подвижные игры.	Объяснение нового материала, практическая работа Практикум	1	Практическая работа
35	Нападающий удар при встречных передачах.	Практикум	1	Самоконтроль
36	Контрольное занятие: передача мяча над собой.	Практикум	1	Педагогическое наблюдение
37	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону.	Объяснение нового материала, практическая работа	1	Педагогическое наблюдение
38	Перемещение игрока Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	Объяснение нового материала, практическая работа	1	Практическая работа
39	Встречная передача мяча в колоннах.	Объяснение нового материала, практическая работа	1	Практическая работа
40	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Объяснение нового материала, практическая работа	1	Практическая работа
41	Верхняя прямая подача. Передача мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4.	Объяснение нового материала, практическая работа Практикум	1	Взаимоконтроль
42	ОРУ со скакалками. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в	Практикум	1	Педагогическое наблюдение

	группировке.			
43	Прием мяча снизу в группировке. Игра в нападение через 3 зону.	Практикум	1	Практическая работа
44	ОРУ со скакалками. ОФП.	Самостоятельная работа	1	Самоконтроль
45	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. ОРУ с набивными мячами.	Практикум	1	Педагогическое наблюдение
46	Встречная передача мяча в колоннах. Передача мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4.	Практикум	1	Педагогическое наблюдение
47	Верхняя прямая подача. Приём подачи сверху и снизу двумя руками.	Самостоятельная работа	1	Практическая работа
48	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Самостоятельная работа	1	Практическая работа
49	Передача мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4. Верхняя прямая подача.	Практикум	1	Практическая работа
50	Верхняя прямая подача. Приём подачи сверху и снизу двумя руками	Самостоятельная работа	1	Взаимоконтроль
51	Контрольный урок: подача мяча.	Практикум	1	Педагогическое наблюдение
52	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Верхняя прямая подача.	Практикум	1	Практическая работа
53	Контрольный урок: передача мяча в цель.	Самостоятельная работа	1	Самоконтроль
54	ОРУ. Передача мяча, летящего с различной траекторией.	Самостоятельная работа	1	Педагогическое наблюдение
55	ОФП. Кросс. Контрольный урок: передача мяча в паре.	Объяснение нового материала, практическая работа	1	Педагогическое наблюдение

56	Страховка игрока, принимающего мяч от противника. Правила игры в волейбол, организация и проведение соревнований.	Объяснение нового материала, практическая работа	1	Практическая работа
57	Подачи в заданную зону. Скидки.	Объяснение нового материала, практическая работа Практикум	1	Практическая работа
58	Передача мяча, летящего с различной траекторией. Верхняя передача в прыжке над собой и назад.	Практикум	1	Практическая работа
59	Блокирование. Нападающий удар при одиночном блокировании.	Объяснение нового материала, практическая работа	1	Взаимоконтроль
60	Скидки. Блокирование. Страховка игроков при блоке.	Объяснение нового материала, практическая работа	1	Педагогическое наблюдение
61	Нападающие удары с первой передачи. Групповое блокирование. Выбор места в зависимости от действий блокирующих.	Объяснение нового материала, практическая работа Практикум	1	Практическая работа
62	Передача мяча, летящего с различной траекторией Нижняя передача мяча, отскочившего от сетки.	Практикум	1	Самоконтроль
63	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	Практикум	1	Педагогическое наблюдение
64	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Практикум	1	Педагогическое наблюдение
65	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	Самостоятельная работа	1	Практическая работа
66	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	Практикум	1	Практическая работа
67	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из разных зон.	Практикум	1	Практическая работа
68	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка	Самостоятельная работа	1	Взаимоконтроль

	блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест.			
69	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Самостоятельная работа	1	Педагогическое наблюдение
70	Передача мяча, летящего с различной траекторией Нижняя передача мяча, отскочившего от сетки.	Практикум	1	Практическая работа
71	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Судейство.	Самостоятельная работа	1	Самоконтроль
74	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	Самостоятельная работа	1	Анализ деятельности
	Итого		72	

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал
- Волейбольные стойки
- Волейбольная сетка
- Скакалки, набивные мячи
- Мячи для спортивных игр
- Гимнастические маты
- Секундомер
- Гимнастические скамейки
- Разметочные колпаки
- Перекладины нависные
- Форма для соревнований, манишки двухсторонняя

Методическое обеспечение

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- Словесный (рассказ, объяснение)
- Наглядный (показ техники элементов бокса)
- Практический (выполнение упражнений)
- Репродуктивный (повторение за тренером, стремление к эталону)

Тренировочная деятельность построена в форме практических занятий, включающих работув парах, группах, а также в форме судейской практики.

Список литературы

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
4. Железняк Ю.Д. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных ДЮШ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. 2005.
5. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
6. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
7. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь»
9. Колоницкий Г.А.. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. / Г.А.Колоницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2011 216 с Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
10. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
11. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2007
12. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Интернет-ресурсы

- Медицина спорта // Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medsport.3dn.ru/>
- Всероссийская федерация волейбола <http://www.volley.ru/pages/497/p1/>
- Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» [Электронный ресурс] //Минобразования и науки РФ.[сайт].- М.,2011.-URL
- <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/> - научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
- <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> - научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
- <http://www.ipk/spab.ru> - Институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров при Российском государственном университете физической культуры спорта и туризма.
- <http://www.teoriya.ru/> - научный портал «ТЕОРИЯ.РУ»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 283065556778247684513821978221916535412716623642

Владелец Смирнов Илья Николаевич

Действителен с 12.12.2024 по 12.12.2025