



Департамент образования администрации  
городского округа города Арзамас Нижегородская область  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
"Чернухинская средняя школа"

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ «Чернухинская СШ»

Утверждаю

Директор школы



*Л.С. Маслова*

Л.С. Маслова

Протокол № 5 от 09.01.2024 г.

Приказ № 30 от 01.02.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
Физкультурно - спортивной направленности  
**«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации: 1 года

Автор - составитель:  
Купрюшкина Валерия Ивановна,  
учитель физической культуры

с. Чернуха, 2024

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Содержание программы.....	6
4. Календарный учебный график.....	7
5. Формы контроля, аттестации.....	7
6. Оценочные материалы.....	7
7. Методическое обеспечение.....	11
8. Условия реализации программы.....	11
9. Литература.....	12

## 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» разработана с целью реализации на создаваемых новых местах дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности базового уровня разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с:

- Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Письмом Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Здоровый образ жизни - одна из важнейших проблем нашего времени. Залог здоровья будущих поколений - воспитание спортивных, выносливых, обладающих молниеносным мышлением детей.

Волейбол - спорт, объединяющий все возраста, спорт для смелых и сильных, спорт «настоящих мужчин». Эта игра универсальна. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся волейболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности.

Учебными тренировками закладываются сила, выносливость, техника и быстрота мысли - все соответствующие задатки, необходимые для подготовки будущих мастеров волейбола. Следует также учитывать, что занятия волейболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Программа «Волейбол» составлена для МБОУ «Чернухинская СШ», разработана на основании существующих нормативных документов для учреждений дополнительного образования. При составлении данной программы использованы результаты научных исследований в области теории и методики волейбола и результаты обобщения многолетнего опыта тренеров и педагогов, достигших больших успехов в подготовке спортсменов высокой квалификации.

**Актуальность программы.** В современном обществе целью развития детей является всестороннее гармоничное развитие личности. Игра - ведущий вид деятельности, в которой ребенок учится, развивается, растет. Тем не менее, спортивные игры уже давно уступили место компьютерным, за которыми подростки готовы просиживать часами. Компьютер не заменит непосредственного живого общения. Дух партнёрства, товарищества, а позже и соперничества, который возникает при обучении, а затем во время спортивных игр, сложно переоценить. Программа «Волейбол» направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с популярностью в нашей стране такого вида спорта как волейбол. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, их социальную адаптацию.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная, ориентирована на физическое развитие и укрепление здоровья.

**Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы** заключается в том, что при её освоении широко используется интенсивное практическое обучение. Программа ориентирована на значительное количество практических учебно-тренировочных занятий с учащимися с обязательным выполнением контрольных нормативов и участие ребят в спортивных соревнованиях различного уровня. Учащимся дается большой объем информации, которая осваивается ими и в теоретической, и в практической деятельности. В условиях малокомплектной школы, учитывая отдаленность населенных пунктов от административного центра, можно реализовывать данную программу, давая возможность детям развивать двигательные способности посредством игры в волейбол, что позволяет прививать интерес к здоровому образу жизни, желание заниматься спортом для развития таких качеств как выносливость, сосредоточенность, настойчивость, спортивный дух. Все это оказывает большое влияние на социализацию ребенка, позволяет обучающемуся набирать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок.

**Адресат программы.** Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, от 7 до 17 лет. Набор учащихся - свободный. В группе занимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к посещению занятий. Возможно наличие обучающихся с ОВЗ, одаренных детей, детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

При комплектовании групп реализуется *принцип учета возрастных, индивидуально-психологических и физических особенностей.* В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. Ведущей деятельностью является *общение* со сверстниками. Часто подросток проявляет *вспыльчивость*, поэтому следует быть терпимыми к проявлению вспыльчивости, относиться к обучающимся с пониманием, но не потакать капризам.

Подросток может хорошо концентрировать *внимание* в значимой для него деятельности. Внимание становится хорошо управляемым, контролируемым процессом. В этой связи для группы школьников и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие или высокие результаты.

При выборе средств и методов, используемых на занятиях; необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать *половые особенности* учащихся.

Соотношение практических методов (игрового, строго регламентированного упражнения) примерно равное. Следует максимально использовать потребность детей среднего возраста в состязаниях, предоставлять им широкие возможности помериться силами со спортивными соперниками. Виды соревнований желательно разнообразить с тем, чтобы предоставить ребенку как можно больше шансов на успех.

#### **Цели и задачи программы.**

**Цель:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в волейбол, воспитание гармоничной, социально активной личности.

Для осуществления поставленной цели необходимо решать следующие *задачи*.

#### *Предметные:*

- обеспечивать общефизическую подготовку,
- овладевать основами игры в волейбол,
- расширить и углубить знания учащихся по истории возникновения и развития волейбола;

#### *метапредметные:*

- развивать общие и специальные физические качества (силу, быстроту, гибкость, выносливость),

- основные функции мышления (анализ, синтез, сравнение, самоанализ, самоконтроль, самооценку).
- формировать интерес к систематическим занятиям волейболом;
- формировать навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- *личностные:*
- воспитывать у учащихся: чувства коллективизма, ответственности друг перед другом,
- чувства гражданственности и любви к Родине,
- такие качества характера, как смелость, решительность, психологическая устойчивость, находчивость.

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Объем программы:** 36 часов

**Наполняемость группы:** от 10 до 15 человек.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 2 академических часа.

**Формы организации занятий:**

Программой предусмотрено проведение групповых, индивидуальных занятий, занятий по подгруппам.

**Форма обучения.** Учебные занятия проходят в очной форме. В случае возникновения обстоятельств непреодолимой силы, организация образовательного процесса может осуществляться с использованием дистанционных технологий и электронных форм обучения, посредством программы (Сферум), размещение видеозаписей и проч.

Основную часть программы составляют практические учебно-тренировочные занятия, состоящие из 2-х частей:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- технико-тактическая подготовка (ТТП).

Большая часть времени отводится на закрепление и совершенствование умений и навыков техники и тактики игры в волейбол. Отдельным из критериев эффективности реализации программы является участие учащихся в соревнованиях разных уровней.

**Прогнозируемые результаты.**

*Предметные результаты:*

- учащиеся будут знать правила техники безопасности на занятиях, правила соревнований, находить и объяснить ошибки в технике выполнения приемов и игровых ситуаций,
- будут владеть знаниями о том, как правильно распределять свою физическую нагрузку,
- будут знать правила игры в волейбол, правила проведения соревнований,
- будут владеть техникой и тактикой игры в волейбол.

*Метапредметные результаты:*

- научатся проводить самоанализ, самооценку, самоконтроль,
- научатся адаптироваться в любых социальных условиях,
- разовьют физические качества (ловкость, гибкость, координация), способность к саморегуляции психического состояния.

*Личностные результаты:*

- учащиеся разовьют такие волевые качества, как настойчивость, смелость, решительность, уверенность,
- воспитают в себе ответственность и дисциплинированность, спортивное трудолюбие, умение подчинять свои личные интересы интересам коллектива,
- будут нести ответственность в соревнованиях,
- сформируется чувство патриотизма,
- воспитают стремление к победам.

## 2. Учебный план

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие</b>	1	1	-	
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	9	-	9	Зачет/ незачет
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	9	-	9	Зачет/ незачет
4.	<b>Техническая подготовка</b>	8	-	8	Зачет/ незачет
5.	<b>Тактическая подготовка</b>	7	-	7	Зачет/ незачет
6.	<b>Итоговое занятие</b>	2	-	2	Зачет/ незачет
Итого		36	1	35	

## 3. Содержание программы

### 1. Вводное занятие

*Теория:* История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

### 2. Общая физическая подготовка

*Теория:* Значение ОФП в подготовке волейболистов.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

### 3. Специальная физическая подготовка

*Теория:* Значение СФП в подготовке волейболистов.

*Практика:* Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

### 4. Техническая подготовка

*Теория:* Значение технической подготовки в волейболе.

*Практика:* Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

### 5. Тактическая подготовка

*Теория:* Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

*Практика:* Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

### 6. Итоговое занятие

*Практика:* Итоговая диагностика. Проведение игр.

#### 4. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

1. Продолжительность учебного года:

Начало учебного года: 1 февраля

Окончание учебного года: 31 мая

Продолжительность учебного года 18 недель

<b>Этапы образовательного процесса</b>	Первый год обучения
<b>Начало учебного года</b>	1 февраля 2024 года
<b>Продолжительность учебного года</b>	18 недель
<b>Продолжительность занятий (с учетом возраста)</b>	От 7 до 18 лет: 2 занятия по 45 минут; Перерыв для отдыха детей 15 минут между занятиями.
<b>Промежуточная аттестация</b>	После каждого раздела образовательной программы и (или) в конце года
<b>Итоговая аттестация</b>	Конец мая
<b>Окончание учебного года</b>	31 мая 2024
<b>Каникулы</b>	Летние каникулы

2. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели – 6 дней, 1 раз в неделю 2 часа.

3. Режим занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ «Чернухинская СШ»

Продолжительность занятий: для детей 7-17 лет - 45 минут с перерывом для отдыха 15 минут.

4. Начало учебных занятий в 13:00 часов, окончание учебных занятий в 15:00 часов.

5. Режим работы организации в период школьных каникул: занятия обучающихся в объединениях проводятся по временному утвержденному расписанию, составленному на период каникул.

#### 5. Формы контроля, аттестации

Методы контроля: устный опрос, письменное тестирование, компьютерное тестирование, практические занятия, анализ ошибок, турнир, контрольные соревнования. На промежуточной аттестации учащиеся сдают контрольный тест по каждой теме, для проведения аттестации в конце учебного года организуется итоговое тестирование.

#### 6. Оценочный материал.

Промежуточный контроль представляет собой окончательную оценку результатов освоения программы и проводится в виде выполнения контрольных нормативов. Результаты контроля отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения. Цель промежуточного контроля:

- выявить приобретенный уровень физической и спортивной подготовки учащихся,
- оценить уровень технической подготовленности (захваты, приемы, контрприемы).

Программой предусмотрена безоценочная система определения уровня ЗУН.

Уровень знаний, умений и навыков учащихся определяется как: высокий, средний, низкий.

1. Освоенность образовательной программы.

**Ниже среднего уровень** (учащийся овладел менее чем половиной объема знаний, предусмотренных программой)

**Средний уровень** (объем усвоенных знаний составляет более половины)

**Высокий уровень** (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой)

Наблюдение, тестирование, анкетирование, самостоятельная работа

2. Владение специальной терминологией.

**Ниже среднего** (учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины)

**Средний уровень** (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой)

**Высокий уровень** (специальные термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)

Практическая подготовка.

1. Сформированность учебных умений и навыков, предусмотренных программой

**Ниже среднего** (учащийся овладел менее чем половиной предусмотренных умений и навыков)

**Средний уровень** (объем усвоенных умений и навыков составляет более половины)

**Высокий уровень** (учащийся освоил практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)

Самостоятельная работа.

2. Умение пользоваться источниками информации

**Ниже среднего** (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой и с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)

**Средний уровень** (работает с литературой и компьютерными источниками информации с помощью педагога)

**Высокий уровень** (работает с литературой и компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывая особых затруднений)

Креативность

Уровень развития творческих способностей

**Ниже среднего** (учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания)

**Средний уровень** (выполняет в основном задания на основе образца)

**Высокий уровень** (выполняет творческие задания с элементами творчества)

Творческая работа, тестирование

**Контрольные нормативы по физической и технической подготовке.  
(на конец учебного года)**

**13-15 лет**

Контрольные нормативы	Уровень подготовленности						
	мальчики			девочки			
	высокий	средний	ниже среднего	высокий	средний	ниже среднего	
Бег 30 м (сек.)	4,8	5,2	5,7	5,1	5,5	6,1	
Прыжок в длину с места (см.)	230	210	171	210	184	143	

	Поднима ния туловищ а за 30 сек (кол. раз)	37	28	14	32	25	12
	Бег 1000 м (мин.)	3,30	3,55	5,00	3,50	4,30	5,35
	Подтягив ание на высокой переклад ине (юноши); Сгибани е разгибан ие рук в упоре лёжа (девушк и)	14	9	3	31	22	12

**16 лет**

№	Контрольн ые нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		высокий	средни й	ниже средн е	высокий	средни й	ниже среднео
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0
2	Прыжок в длину с места (см.)	235	215	176	210	184	143
3	Подниман ия туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	33	26	13

4	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5,35
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	15	10	4	31	22	12

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

## **6. Методическое обеспечение.**

*Методы обучения:* При проведении занятий используются словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, игровой, репродуктивный, методы обучения.

*Методы воспитания:* убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

*Формы организации образовательного процесса:* Образовательный процесс осуществляется через учебное занятие. Учебные занятия с обучающимися проводятся в группе с учётом принципов личностно-ориентированного и дифференцированного обучения.

Учебное занятие строится с учётом следующих требований:

- создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности детей;
- целесообразное расходование времени занятия;
- применение разнообразных форм, методов и средств обучения;
- высокий уровень межличностных отношений между педагогом и детьми;
- практическая значимость полученных знаний и умений.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать учебное занятие и самостоятельную работу, которая предлагается обучающемуся в виде заданий, разработанным педагогом совместно с занимающимся. К занятиям допускаются обучающиеся имеющие допуск врача к занятиям волейболом.

Дистанционные образовательные технологии могут использоваться при непосредственном взаимодействии педагогического работника с обучающимся для решения задач персонализации образовательного процесса. Обучение в дистанционной форме может использоваться как при обучении детей с ограниченными возможностями здоровья, так и при обучении с целью углубления и расширения знаний обучающихся.

*Формы организации учебного занятия:* практическое занятие, тренировка, открытое занятие, игра, соревнование, беседа, турнир, чемпионат

## **7. Условия реализации программы.**

### **Кадровое обеспечение.**

Педагог, реализующий программу, состоит в штате, имеет I квалификационную категорию.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для занятий по программе необходимо следующее материально-техническое оснащение:

- спортивный зал;
- оборудование спортивного зала и спортивный инвентарь

Мяч волейбольный

Протектор для волейбольных стоек

Мяч набивной (медицинбол)

Свисток

Секундомер

Стойка для обводки

Фишки (конусы)

Барьер легкоатлетический

Гантели массивные от 1 до 5 кг

Корзина для мячей

Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами

Скакалка

Скамейка гимнастическая

Эспандер резиновый ленточный  
Мат гимнастический  
Стойка для обводки  
Барьер легкоатлетический  
Скамейка гимнастическая  
Скакалки  
Сетка волейбольная  
Препятствие для бега с препятствиями 3,66 м;  
-техническое оснащение (ноутбук, видеозаписи).

### **Информационное обеспечение.**

Информационное обеспечение деятельности учащихся и образовательного объединения осуществляется через сайт учреждения, официальную группу учреждения в ВК, в городских СМИ, а также группы о/о в социальных сетях.

### **9. Список литературы.**

#### ***Нормативная правовая документация***

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
8. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”.
9. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. р (ред. от 30.03.2020).
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную

деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

11. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
13. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
14. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
16. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
17. Устав и нормативно-локальные акты МБОУ «Чернухинская СШ»

### ***Список литературы для педагога***

1. Голомазов А. С. Ковалёв И. В. Мельников С.В. Волейбол в школе; М. ФКИС. 2016 год.
2. Дуркин, П. К. Воспитание у школьников интереса к физической культуре / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева. – Текст: непосредственный // Физическая культура в школе. – 2016. – № 7. – С. 4-8. – Продолж. Начало: № 8, 2015; №№ 1-6, 2016.
3. Железняк Ю.Д. Слупский Л.Н. Волейбол в школе, М.Просвещение 2017 год.
4. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 2019. - 304 с.
5. Клещёв В.И. Фурманов А.П. Юный волейболист; М. Дрофа 2015 год.
1. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Academia, 2018. - 320 с.
2. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2010.
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2017.- 251с.

### ***Список литературы для учащихся и родителей***

1. Здоровье ребенка. Большая медицинская энциклопедия. – Саратов : Научная книга, 2019. – 980 с. – ISBN 978-5-9758-1871-3. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/80199.html> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст: электронный.

2. Карпачева, Л. С чего начинается здоровье? / Л. Карпачева, Г. Гун. – Текст: непосредственный // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2020. – № 4. – С. 25-29. –
3. Федосеев, А. М. Здоровье детей – заслуга родителей : учебно-методическое пособие / А. М. Федосеев. – Москва: РУСАЙНС, 2020. – 92 с. – ISBN 978-5-4365-2155-8. – URL: <https://www.book.ru/book/935951> (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст: электронный.

### ***Интернет-ресурсы***

Методика преподавания по игровым видам спорта (волейбол)

<http://www.o-volley.ru> ,

<http://www.samvolley.ru>,

<http://www.VolleyMos.ru>,

<http://www.fizkultura-na5.ru> > [volejbol/volejbol](#)

<http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>

## Календарно-тематическое планирование

Раздел, тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Форма занятия	Форма аттестации
<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по ТБ Правила соревнований, место занятий. История развития волейбола.	1	1	-	комбинированная	беседа
<b>Общая физическая подготовка</b>	9	-	9		
Строевые упражнения.	1		1	комбинированная	практическая
Упражнения для рук и плечевого пояса	2		2	комбинированная	практическая
Упражнения для ног и туловища.	2		2	комбинированная	практическая
Упражнения для развития физических качеств.	2		2	комбинированная	практическая
Контрольные нормативы	2		2	комбинированная	контрольные нормативы
<b>Специальная физическая подготовка</b>	9	-	9		
Упражнения для быстроты и прыгучести	1		1	групповая	практическая
Падения и перекаты. Игра	2		2		практическая
Упражнения для развития игровой ловкости.	2		2	групповая	практическая

Игра					
Подвижные игры	2		2	групповая	практическая
Упражнения для развития оптимальной выносливости. Игра. КН.	1		1	групповая	практическая
Контрольные нормативы	1		1	групповая	контрольные нормативы
<b>Техническая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>		
Упражнения по технике.	1		1	групповая	практическая
Передачи мяча	1		1		практическая
Подачи.	2		2	групповая	практическая
Игра в нападении.	2		2	групповая	практическая
Игра в защите.	1		1	групповая	практическая
Контрольные нормативы	1		1	комбинированная	контрольные нормативы
<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>7</b>		
Индивидуальные действия при передачах	2		2	индивидуальная	тренировочная игра
Индивидуальные действия при подачах	2		2	индивидуальная	тренировочная игра
Система игры.	2		2	индивидуальная	тренировочная игра
Контрольные нормативы	1		1	индивидуальная	контрольные нормативы
<b>Контрольно-проверочные мероприятия.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>		
Контрольные нормативы				индивидуальная	контрольные нормативы