

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области

ОМС Управление образованием Полевского городского округа
МБОУ ПГО "СОШ № 18"

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ ПГО
«СОШ № 18»



Тарасова Т.Г.
Приказ №550-Д от 30.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительного образования (общеразвивающая)

«Волейбол»

(физкультурно-спортивной направленности)

для обучающихся 1-11 классов

город Полевской 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Умелые ручки» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 34),
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» - приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3
- Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Уставом МБОУ ПГО «Средняя общеобразовательная школа № 18»;
- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным (общеразвивающими) программам МБОУ ПГО «СОШ №18».

Направленность программы – спортивно-оздоровительная.

Актуальность программы.

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также

формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Обоснование новизны программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данная программа предназначена для учащихся младшей группы в возрасте с 7 до 10 лет и старшей группы в возрасте с 11 до 18 лет.

Организуя образовательный процесс педагоги используют следующие **методы обучения:**

- Словесный – подача нового материала;
- Наглядный – обращение к образам, помогает ребенку почувствовать, понять окружающий мир.
- Практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.
- Демонстрационный – показ моделей, предметов, презентаций.
- Метод стимулирования познавательного интереса.
- Наблюдение и анализ.
- Иллюстративный – используется в сочетании с вербальным (словесным) методом, показ плакатов, схем, картин, зарисовок и т.д.

Практические и теоретическое.

Особенности организации образовательного процесса:

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Цель программы: содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Образовательные:

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры –волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,
- Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к волейболу.

Развивающие:

- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

Воспитательные:

- Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты.

Планируемые результаты и способы проверки их результативности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы дополнительного образования

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.

В конце обучения учащиеся будут ***узнают***:

1. физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
2. психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
3. способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
4. правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
5. понятия «Техника игры», «Тактика игры»
6. правила игры
7. первичные навыки судейства.

Научатся:

1. технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
2. проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
3. соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
4. пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

5. владеть основными техническими приемами
6. применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом

Предметные результаты:

- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Младшая группа (1-4 классы)

| № | Раздел программы | Тема занятий | Время проведения | Дата проведения | Кол-во часов | Форма занятия | Место проведения |
|----|--------------------------|---|------------------|-----------------|--------------|------------------------------|------------------|
| 1. | Теоретическая подготовка | Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу. | 16.20-17.00 | 4.09.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 2. | Физическая подготовка | Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. | 16.20-17.00 | 11.09.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 3. | Физическая подготовка | Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. | 16.20-17.00 | 18.09.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 4. | Техническая подготовка | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. | 16.20-17.00 | 25.09.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 5. | Техническая подготовка | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены. | 16.20-17.00 | 2.10.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 6. | Техническая подготовка | Прием снизу двумя руками. | 16.20-17.00 | 9.10.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 7. | Техническая подготовка | Прием снизу двумя руками. | 16.20-17.00 | 16.10.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |

| | | | | | | | |
|-----|--------------------------|--|-------------|-------------|---|------------------------------|----------|
| 8. | Физическая подготовка | Подводящие упражнения для приема и передач, подач. | 16.20-17.00 | 23.10.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 9. | Техническая подготовка | Передачи мяча сверху. | 16.20-17.00 | 30.10.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 10. | Техническая подготовка | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. | 16.20-17.00 | 6.11.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 11. | Техническая подготовка | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча. | 16.20-17.00 | 13.11.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 12. | Физическая подготовка | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести | 16.20-17.00 | 20.11.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 13. | Техническая подготовка | Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. | 16.20-17.00 | 27.11.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 14. | Техническая подготовка | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | 16.20-17.00 | 04.12.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 15. | Техническая подготовка | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | 16.20-17.00 | .11.12.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 16. | Теоретическая подготовка | Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. | 16.20-17.00 | 18.12.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 17. | Физическая подготовка | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. | 16.20-17.00 | 25.12.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |

| | | | | | | | |
|-----|------------------------|--|-------------|-------------|---|------------------------------|----------|
| 18. | Техническая подготовка | Передачи мяча. Прямой нападающий удар. | 16.20-17.00 | 15.01.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 19. | Физическая подготовка | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | 16.20-17.00 | 22.01.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 20. | Физическая подготовка | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | 16.20-17.00 | 29.01. 2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 21. | Техническая подготовка | Прямой нападающий удар. Подача мяча. Передачи мяча. | 16.20-17.00 | 5.02. 2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 22. | Техническая подготовка | Верхняя прямая подача. | 16.20-17.00 | 12.02.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 23. | Техническая подготовка | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 16.20-17.00 | 19.02.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 24. | Техническая подготовка | Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. | 16.20-17.00 | 26.02.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 25. | Техническая подготовка | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке. | 16.20-17.00 | 4.03.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 26. | Техническая подготовка | Многократное выполнение технических приемов. | 16.20-17.00 | 11.03.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |

| | | | | | | | |
|-----|------------------------|---|-------------|------------|---|------------------------------|----------|
| 27. | Техническая подготовка | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | 16.20-17.00 | 18.03.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 28. | Физическая подготовка | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. | 16.20-17.00 | 25.03.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 29. | Техническая подготовка | Многократное выполнение технических приемов. | 16.20-17.00 | 1.04.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 30. | Техническая подготовка | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. | 16.20-17.00 | 8.04.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 31. | Техническая подготовка | Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками. | 16.20-17.00 | 15.04.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 32. | Техническая подготовка | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения, перекаты, падения. | 16.20-17.00 | 22.04.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 33. | Техническая подготовка | Прямой нападающий удар. | 16.20-17.00 | 29.04.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 34. | Физическая подготовка | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол. | 16.20-17.00 | 6.05.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 35. | Техническая подготовка | Прием мяча с падением, перекатом. | 16.20-17.00 | 13.05.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |

| | | | | | | | |
|-----|------------------------|-----------------------------------|-------------|------------|---|------------------------------|----------|
| 36. | Техническая подготовка | Прием мяча с падением, перекатом. | 16.20-17.00 | 20.05.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
|-----|------------------------|-----------------------------------|-------------|------------|---|------------------------------|----------|

Старшая группа (5-11 классы)

| № | Раздел программы | Тема занятий | Время проведения | Дата проведения | Кол-во часов плану | Форма занятия | Место проведения |
|----|--------------------------|---|------------------|-----------------|--------------------|------------------------------|------------------|
| 1. | Теоретическая подготовка | Развитие волейбола в России. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. | 16.30-17.10 | 6.09.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 2. | Физическая подготовка | Развитие прыгучести. Имитация передач. | 16.30-17.10 | 13.09.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 3. | Техническая подготовка | Перемещения и стойки. Прием сверху и снизу двумя руками. | 16.30-17.10 | 20.09.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 4. | Физическая подготовка | Развитие скоростно-силовой выносливости. | 16.30-17.10 | 27.09.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 5. | Техническая подготовка | Прием снизу двумя руками. | 16.30-17.10 | 4.10.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 6. | Физическая подготовка | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. | 16.30-17.10 | 11.09.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |

| | | | | | | | |
|-----|------------------------|---|-------------|------------|---|------------------------------|----------|
| 7. | Техническая подготовка | Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения, в парах. | 16.30-17.10 | 18.09.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 8. | Техническая подготовка | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча. | 16.30-17.10 | 25.09.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 9. | Техническая подготовка | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. | 16.30-17.10 | 1.11.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 10. | Техническая подготовка | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча. | 16.30-17.10 | 8.11.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 11. | Техническая подготовка | Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. | 16.30-17.10 | 15.11.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 12. | Техническая подготовка | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | 16.30-17.10 | 22.11.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 13. | Техническая подготовка | Подача. Прямой нападающий удар. | 16.30-17.10 | 29.11.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 14. | Техническая подготовка | Передачи мяча. Прямой нападающий удар. | 16.30-17.10 | 06.12.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 15. | Техническая подготовка | Подача. Передачи мяча. | 16.30-17.10 | 13.12.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 16. | Техническая подготовка | Подача. Передачи мяча. | 16.30-17.10 | 20.12.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |

| | | | | | | | |
|-----|------------------------|--|-------------|------------|---|------------------------------|----------|
| 17. | Техническая подготовка | Прямой нападающий удар. Поддача мяча. Передачи мяча. | 16.30-17.10 | 27.12.2024 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 18. | Техническая подготовка | Верхняя прямая подача. | 16.30-17.10 | 10.01.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 19. | Физическая подготовка | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести | 16.30-17.10 | 17.01.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 20. | Техническая подготовка | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 16.30-17.10 | 24.01.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 21. | Техническая подготовка | Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. | 16.30-17.10 | 31.01.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 22. | Техническая подготовка | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке. | 16.30-17.10 | 7.02.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 23. | Техническая подготовка | Многократное выполнение технических приемов. | 16.30-17.10 | 14.02.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 24. | Физическая подготовка | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. | 16.30-17.10 | 21.02.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 25. | Техническая подготовка | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке. | 16.30-17.10 | 28.02.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 26. | Техническая подготовка | Поддачи мяча в стену, через сетку. | 16.30-17.10 | 6.03.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |

| | | | | | | | |
|-----|------------------------|---|-------------|------------|---|------------------------------|----------|
| 27. | Физическая подготовка | Развитие выносливости. Подвижные игры. | 16.30-17.10 | 13.03.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 28. | Техническая подготовка | Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену, через сетку. | 16.30-17.10 | 20.03.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 29. | Техническая подготовка | Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками. | 16.30-17.10 | 27.03.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 30. | Физическая подготовка | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств | 16.30-17.10 | 3.04.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 31. | Техническая подготовка | Прием мяча снизу. Стойки и перемещения, перекаты, падения. | 16.30-17.10 | 10.04.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 32. | Техническая подготовка | Прямой нападающий удар. | 16.30-17.10 | 17.04.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 33. | Техническая подготовка | Прием мяча с падением, перекатом. | 16.30-17.10 | 24.04.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 34. | Техническая подготовка | Прием мяча с падением, перекатом. | 16.30-17.10 | 8.05.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 35. | Контрольные нормативы | Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП. | 16.30-17.10 | 15.05.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |
| 36. | Контрольные нормативы | Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП. | 16.30-17.10 | 22.05.2025 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Спортзал |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

Список литературы для обучающихся и родителей

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мarmor В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.