

Управление образования Администрации города Великие Луки

Муниципальное автономное учреждение
«Инженерно – экономический лицей»

Принято на заседании
педагогического совета

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

Утверждаю:
Директор лицея
_____ Ю.А. Ярышкина

Приказ № 55 от 1 сентября 2023 года

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок освоения: 1 год.

Уровень освоения программы: базовый.

Возраст детей: 12-14 лет

Разработчик:
Смирнов В.В.
учитель физической культуры
без категории.

г.Великие Луки, 2023

Содержание

	Стр.
1. Информационная карта программы	3
2. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	4
2.1. Пояснительная записка	4
2.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы	4
2.3. Содержание программы	5
2.4. Планируемые результаты	7
3. Комплекс организационно-педагогических условий	8
3.1. Календарный учебный график	8
3.2. Условия реализации программы	8
3.3. Формы контроля (аттестации)	9
3.4. Оценочный материал	9
3.5. Методическое обеспечение	10
4. Рабочая программа воспитания	10
4.1. Цель и задачи воспитательной работы	11
4.2. Формы и содержание деятельности воспитательной работы	11
4.3. Планируемые результаты	12
4.4. Календарный план воспитательной работы	12
5. Рабочая программа курса	13
6.1. Список литературы для педагогов	15
6.2. Список литературы для детей и родителей	16

1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Учреждение	Муниципальное автономное учреждение «Инженерно – экономический лицей»
Наименование образовательной программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
Сведения о разработчике программы	
Ф. И. О., должность	Смирнов Виталий Владиславович, учитель физической культуры.
Сведения о программе	
Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». - Приказ министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерством) образования и науки Российской Федерации от 18.11. 2015 № 09-3242. - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678.
Область применения	Дополнительное образование
Направленность	Физкультурно - спортивная
Тип программы	Общеразвивающая
Уровень	Базовый
Возраст детей	12-14 лет.
Продолжительность обучения	1 год
Цель программы	Способствовать развитию у обучающихся физических качеств, двигательных умений и навыков.
Форма обучения	Очная

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность.

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста, как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например в кругу, на отдыхе. Как вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

Отличительные особенности программы:

- позволяет в условиях школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся;
- содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач по волейболу.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение спортивной игры волейбол с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами игры.

Адресат программы.

Программа рассчитана на детей в возрасте 12 – 14 лет, проявляющих интерес здоровому образу жизни. Содержание программы разработано с учетом психолого-педагогических особенностей данного возраста.

Объём программы.

Общий объем программы составляет 216 часов.

Срок освоения программы.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий.

Занятия по данной программе проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

2.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель - содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. Формирование устойчивых мотивов и потребностей

в организации здорового образа жизни, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, в процессе занятия. Приобретение необходимых умений и навыков для успешной игры в волейбол.

Задачи:

а) образовательные задачи:

- обучение занимающихся основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами игры в волейбол;
- освоение знаний об истории и современном развитии волейбола, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям игры в волейбол.

б) оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание.
- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

в) воспитательные задачи:

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

2.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория	10	10	0	Опрос
2.	ОФП	56	0	56	Нормативы по ОФП
3.	СФП	30	0	30	Выполнение практических заданий
4.	Техническая подготовка	60	0	60	Выполнение практических заданий
5.	Тактическая Подготовка	30	0	30	Выполнение практических заданий
6.	Интегральная подготовка	26	0	26	Участие в соревнованиях
7.	Психологическая подготовка				Наблюдение
8.	Контрольные нормативы	4	0	4	Нормативы
	Итого	216	10	206	

Содержание учебного плана

Тема 1. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика. Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.

24. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.
25. Техника блокирования
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закрепленному мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).

Тактическая подготовка: 1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки. Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку); Подача на точность в зоне – по заданию.

2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.

3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3

4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.

5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))

6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тема 4. Восстановительные мероприятия

Теория. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Тема 5. Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 6. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков. Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

2.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;
- овладеть элементарной техникой основных элементов волейбола;
- самостоятельно участвовать в соревнованиях школьного и районного уровня.
- выполнение нормативов юношеских разрядов.
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья;

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

3.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Год обучения	1-й
Количество учебных недель	36
Количество учебных часов	216
Комплектование группы	01 - 04. 09. 2023 г.
Дата начала учебного периода	04.09.2023 г.
Дата окончания учебного периода	31.05.2023 г.
Продолжительность каникул	0
Режим занятий	3 раза в неделю по 2 академических часа

3.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Для реализации образовательной программы необходимо:

Кадровое обеспечение:

- педагогические работники.

Информационное обеспечение:

- видео, фото, интернет – источники, электронные образовательные и сетевые ресурсы.

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал;
- спортивное оборудование (волейбольные стойки, маты, волейбольные тренажеры);
- спортивный инвентарь (волейбольные мячи, насос, секундомер, свисток, конусы, разлетайки, волейбольная сетка);
- спортивная форма (шорты, футболка, спортивная обувь);

3.3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);

- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- работа с литературой (изучение, составление плана)

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки. С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

3.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

По окончании курса во всех учебных группах проводятся зачёты в виде сдачи нормативов, заданий на теорию и практику. Их целью становится не столько определение уровня освоения двигательных умений, сколько повторение и закрепление материала.

Практические нормативы, которые должна сдать учебная группа, характеризуют эффективность программы. Нормативы сдаются в начале и в конце курса.

№	Контрольный норматив	Мальчики		Девочки	
1	Бег 30 м (сек.)	5.9	6.2	6.3	6.6
2	Прыжок в длину с места (см.)	165	158	150	143
3	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	21	17	17	13
4	Бег 1000 м (мин.)	4.45	5.10	5.25	5.45
5	Передача снизу (раз)	18	15	15	12
6	Передача сверху (раз)	15	12	12	9
7	Подача (раз)	9	7	7	5

3.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачёты, тестирования.

№	Название раздела	Формы организации занятий	Методы организации занятий	Материально-техническое обеспечение программы
1.	Вводное занятие	Комбинированное занятие	Беседа, объяснение,	Инструменты и материалы,

			инструктаж	интерактивная панель, МФУ, ПК.
2.	Общая физическая подготовка	Комбинированные и практические занятия	Фронтальный и сопряженный.	Стойки, мячи, сетка.
4.	Специальная физическая подготовка	Комбинированные и практические занятия	Фронтальный и сопряженный.	Стойки, мячи, сетка.
5.	Технико – тактическая подготовка	Комбинированные и практические занятия	Фронтальный и сопряженный.	Стойки, мячи, сетка.
6.	Интегральная подготовка	Комбинированные и практические занятия	Соревновательный и игровой.	Стойки, мячи, сетка.
6.	Восстановительный	Комбинированные и практические занятия	Фронтальный и сопряженный.	Стойки, мячи, сетка.
8.	Контрольный.	Комбинированные и практические занятия	Зачет, тестирование.	Стойки, мячи, сетка.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива. Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

4.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Цель воспитания по программе - развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и

принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Воспитательные задачи:

- Развивать познавательные интересы, смелость и решительность, силу воли;
- Развивать волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности ребёнка в рамках занятий по волейболу;
- Прививать потребность заниматься физическими упражнениями самостоятельно.
- Воспитание чувство коллектива и ответственности.
- Привить бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

4.2. ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

4.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- воспитать нравственные и волевые качества.
- формировать у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств.
- формировать гуманистические отношения, приобретение опыта общения.
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявить дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

4.4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Направление воспитательной деятельности	Мероприятие	Дата
----------	--	--------------------	-------------

1.	Общекультурное направление	Участие во Всероссийской акции «Кросс нации»	Октябрь-март
2.	Социальное направление	Уборка территорий спортивных объектов	Апрель
3.	Спортивное направление	Участие в массово - спортивных мероприятиях и соревнованиях	Согласно календарю
4.	Гражданско-патриотическое	Участие в акции «Бессмертный полк»	Май

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА

Дата		Тема занятия	Количество часов		Оборудование и инвентарь
Месяц	Неделя		Теория	Практика	
Сентябрь	1 неделя	Вводное занятие. Травматизма в спорте, причины и их профилактика.	2	4	Волейбольные столбы, сетка, мячи, конусы.
Сентябрь	2 неделя	Нижняя передача двумя руками.	0	6	Волейбольные столбы, сетка, мячи, конусы.
Сентябрь	3 неделя	Верхняя передача двумя руками.	0	6	Волейбольные столбы, сетка, мячи, конусы.
Сентябрь	4 неделя	Передача в парах.	0	6	Волейбольные столбы, сетка, мячи, конусы.
Октябрь	1 неделя	История игры. Передвижения и стойки на площадке.	1	5	Волейбольные столбы, сетка, мячи, конусы.
Октябрь	2 неделя	Нижняя прямая подача.	0	6	Волейбольные столбы, сетка, мячи, конусы.
Октябрь	3 неделя	Боковая подача.	0	6	Волейбольные столбы, сетка, мячи, конусы.
Октябрь	4 неделя	Верхняя прямая подача.	0	6	Волейбольные столбы, сетка, мячи, конусы.
Ноябрь	1 неделя	Правила игры. Групповая тактика в защите.	1	5	Волейбольные столбы, сетка, мячи, конусы.
Ноябрь	2 неделя	Групповая тактика	0	6	Волейбольные

Дата		Тема занятия	Количество часов		Оборудование и инвентарь
Месяц	Неделя		Теория	Практика	
		в нападение.			столбы, сетка, мячи, конусы.
Ноябрь	3 неделя	Индивидуальная техника в нападении.	0	6	Волейбольные столбы, сетка, мячи, конусы.
Ноябрь	4 неделя	Индивидуальная тактика в защите.	0	6	Волейбольные столбы, сетка, мячи, конусы.
Декабрь	1 неделя	Гигиена человека. Командная тактика в нападении.	1	5	Волейбольные столбы, сетка, мячи, конусы.
Декабрь	2 неделя	Командная тактика в защите.	0	6	Волейбольные столбы, сетка, мячи, конусы.
Декабрь	3 неделя	Прямой нападающий удар.	0	6	Волейбольные столбы, сетка, мячи, конусы.
Декабрь	4 неделя	Нападающий удар по ходу.	0	6	Волейбольные столбы, сетка, мячи, конусы.
Январь	1 неделя	Профилактика травматизма. Нападающий удар по линии.	1	5	Волейбольные столбы, сетка, мячи, конусы.
Январь	2 неделя	Блокирование.	0	6	Волейбольные столбы, сетка, мячи, конусы.
Январь	3 неделя	Индивидуальное блокирование.	0	6	Волейбольные столбы, сетка, мячи, конусы.
Январь	4 неделя	Групповое блокирование.	0	6	Волейбольные столбы, сетка, мячи, конусы.
Февраль	1 неделя	Прием мяча снизу с подачи.	1	5	Волейбольные столбы, сетка, мячи, конусы.
Февраль	2 неделя	Прием мяча сверху с подачи.	0	6	Волейбольные столбы, сетка, мячи, конусы.
Февраль	3 неделя	Нижняя передача двумя и одной рукой.	0	6	Волейбольные столбы, сетка, мячи, конусы.
Февраль	4 неделя	Верхняя передача двумя и одной рукой.	0	6	Волейбольные столбы, сетка, мячи, конусы.

Дата		Тема занятия	Количество часов		Оборудование и инвентарь
Месяц	Неделя		Теория	Практика	
Март	1 неделя	Подача – прием.	1	5	Волейбольные столбы, сетка, мячи, конусы.
Март	2 неделя	Комбинация «волна» и «эшелон»	0	6	Волейбольные столбы, сетка, мячи, конусы.
Март	3 неделя	Тактика нападения и защиты.	0	6	Волейбольные столбы, сетка, мячи, конусы.
Апрель	1 - 2 неделя	Учебная игра.	1	11	Волейбольные столбы, сетка, мячи, конусы.
Апрель	3 - 4 неделя	Учебная игра.	0	12	Волейбольные столбы, сетка, мячи, конусы.
Май	1 - 2 неделя	Контрольные игры.	1	11	Волейбольные столбы, сетка, мячи, конусы.
Май	3 неделя	Контрольные игры	0	6	Волейбольные столбы, сетка, мячи, конусы.
Май	4 неделя	Контрольные испытания	0	6	Волейбольные столбы, сетка, мячи, конусы.
Всего: 216 часов			10	206	

6.1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ.

1. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
4. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.
5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - <http://www.sportlib.ru>.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.
9. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. - 152 с.
10. Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов волейболу в Томском государственном университете.: Учебное пособие. - Томск, 1996. - 64 с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.

12. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
12. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
14. Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Ковалева В.Д. - М., Просвещение, 1988. - 304 с.
15. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.
16. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.

6.2. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Безмельницын Н.Г., Астафьев Н.В. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: Учебн. пособие. – Омск: СибГАФК, 1994. – 85 с.
3. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
4. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
5. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований)
6. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебн. для пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.
7. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.: ОмГТУ, 1994. – 198 с.
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.