

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 12»**  
662610, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Сургуладзе, д. 6  
Тел. (39132) 4-12-12, e-mail: m-school12@mail.ru

СОГЛАСОВАНО  
Управляющим советом  
МОБУ «СОШ № 12»

(протокол №1 от 30.08.2022 г.)

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МОБУ «СОШ № 12»

(протокол №1 от 30.08.2023 г.)

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом МОБУ «СОШ № 12»  
№ 01-27-347 от 06.09.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
инструктор по физической культуре  
**Савельев Леонид Петрович**

Минусинск, 2023 г.

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#### 1.1. Нормативные и программные документы.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области дополнительного образования Российской Федерации и Красноярского края:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 г. (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года n 678-Р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.

**1.2. Направленность программы:** данная программа имеет спортивно-оздоровительную направленность и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

#### 1.3. Новизна и актуальность программы.

**Новизна 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.

**Актуальность программы** заключается в том, что она:

- формирует разносторонне физически развитую личность, способную активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха;
- формирует адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубляет изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивает творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;

– создаёт основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

– формирует понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;

– формирует привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;

– совершенствует коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.

– формирует устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки

– Основные задачи программы заключаются в следующем:

– обобщает знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;

– формирует жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;

– расширяет двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;

– формирует навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

– формирует умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;

– отрабатывает проектные умения обучающихся средствами физической культуры;

– формирует позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ведущей идеей программы является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

Волейбол, как спортивная игра, пользуется большой популярностью среди детей, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приёмов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в то же время индивидуализмом и коллективизмом, волейбол, по мнению многих в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, по шесть человек в каждой, игра начинается с подачи, для выигрыша партии команда должна набрать 25 очков. Побеждает команда, выигравшая партию (две, три и т.д.)

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия по волейболу улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Развивается двигательная реакция на слуховые и зрительные сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. У обучающихся развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Пройдя курс обучения по данной программе обучающиеся смогут участвовать в соревнованиях по волейболу от школьного до муниципального уровня.

#### **1.4. Отличительные особенности программы:**

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

**1.5. Адресат программы.** Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 12-17 лет с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья.

Наполняемость групп – до 15 человек.

**1.6. Срок реализации программы и объём учебных часов:** 2 года (272 часа), 136 часов в год, 4 часа в неделю.

**1.7. Формы обучения:**

**Форма обучения** – очная, включающая тематические занятия, тренировочные занятия, тестирование, соревнования, самостоятельную работу. Формы организации занятий: индивидуальные, парные, групповые, командные.

Для повышения эффективности занятий используются дистанционные технологии, электронное обучение: учащиеся самостоятельно работают с дистанционными ресурсами на заданные темы (приложение).

Программа реализуется в сетевой форме:

- используются материальные ресурсы МБУ «Городские спортивные сооружения»: волейбольные мячи, лыжи;
- используется кадровый ресурс федерации волейбола: проведение мастер-классов мастерами спорта, чемпионами мира.

**1.8. Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 академических часа.

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**2.1. Цель программы** - создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом

**Задачи:**

**Личностные:**

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-этические и волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развивать умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

**Метапредметные:**

- научить определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- учить находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- научить организовать самостоятельные занятия волейболом, а также с группой товарищей.

**Предметные:**

- формировать систему знаний о физических качествах и правилах их тестирования;
- обучить тактико-техническим приемам волейбола;
- сформировать систему знаний о мерах безопасности и правилах профилактики травматизма на занятиях по волейболу.

## **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

### **3.1. Учебно-тематический план**

**1 год обучения**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	4	2	2	Опрос
2.	Совершенствование скоростных качеств.	4	-	4	Пед. наблюдение
3.	Передачи мяча в парах на месте и в движении.	4	-	4	Пед. наблюдение
4.	Подача мяча.	4	-	4	Пед. наблюдение
5.	Индивидуальные действия по приему мяча от стенки.	4	1	3	Опрос. Пед. наблюдение
6.	Передачи, прием мяча.	8	1	7	Тестирование
7.	Приём мяча.	12	2	10	Тестирование
8.	Игровое взаимодействие 2x2; 3x1.	4	1	3	Пед. наблюдение Опрос
9.	Совершенствование стоек и передвижений игрока.	4	1	3	Пед. наблюдение Опрос
10.	Отработка приёмов передачи мяча.	12	2	10	Пед. наблюдение Тестирование
11.	Передачи после передвижения.	4	1	3	Пед. наблюдение Опрос
12.	Передачи мяча после накидывания партнёром.	4	1	3	Пед. наблюдение Опрос
13.	Сочетание приемов перемещений.	8	2	6	Пед. наблюдение Тестирование

14.	Передачи мяча	16	2	14	Пед. наблюдение Тестирование
15.	Приём мяча.	16	2	14	Пед. наблюдение Тестирование
16.	Общефизическая подготовка.	4	-	4	Тестирование
17.	Подача мяча - нижняя прямая, верхняя.	4	1	3	Пед. наблюдение
18.	Расстановка игроков на площадке.	4	1	3	Пед. наблюдение
19.	Передача мяча.	8	2	6	Пед. наблюдение Тестирование
20.	Упражнения с мячом в парах.	4	-	4	Пед. наблюдение Тестирование
21.	Контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности.	4	-	4	Тестирование
22.		136	22	114	

### 3.2. Содержание учебного плана.

#### 1 год обучения

##### Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Разметка, правила судейства. Практика. Общие развивающие упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Правила игры в «Волейбол». Игра в «Пионербол».

##### Тема 2. Совершенствование скоростных качеств.

Практика. Совершенствование элементов игры. Работа в парах. Передача, прием мяча. Эстафеты с различными мячами. Учебная игра.

### Тема 3. Передачи мяча в парах на месте и в движении.

Практика. Учебная игра. Передачи, прием мяча в парах через сетку. Подача мяча. Учебная игра.

### Тема 4. Подача мяча.

Практика. Совершенствование техники передачи мяча в парах на месте.

### Тема 5. Индивидуальные действия по приему мяча от стенки.

Практика. Прием мяча после подачи. Игровые действия. Совершенствование стоек и передвижений игрока. Эстафеты с мячом в движении.

Учебная игра. Передача мяча в парах, тройках. Прием мяча. Эстафета с мячом. Учебная игра.

### Тема 6. Передача, прием мяча.

Практика. Развитие ловкости, координации. Передачи мяча через сетку в парах на месте и в движении. Эстафета.

Упражнения на развитие ловкости, координации. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.

### Тема 7. Прием мяча.

Практика. Упражнения на координацию, ловкость. Учебная игра. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча, отраженного от сетки. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра.

Учебная игра 2x2 через сетку. Верхняя прямая подача.

Игровые действия 2x2, 4x6. Прием мяча после подачи. Беговые, прыжковые упражнения.

### Тема 8. Игровое взаимодействие 2x2; 3x1.

Практика. Изучение нападающего удара. Правила игры. Совершенствование передвижений и стоек игроков. Учебная игра.

### Тема 9. Совершенствование стоек и передвижений игрока.

Практика. Прыжковые упражнения. Учебная игра. Передачи после передвижения. Верхняя подача мяча. Прием мяча после подачи. Эстафеты.

### Тема 10. Отработка приемов передачи мяча.

Практика. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к сетке. Верхняя подача мяча. Игра.

Передача, блокировка мяча сверху двумя руками стоя спиной к сетке. Верхняя подача мяча. Игра.

Прыжковые упражнения, упражнения с набивным мячом, упражнения на мышцы брюшного пресса и спины. Игра в волейбол 6x6.

Передачи мяча в стену на точность. Прием мяча снизу в группе. Игра в волейбол.

Блокировка мяча. Игра в волейбол.

### Тема 11. Передачи после передвижения.



Практика. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Игра с элементами волейбола. Передачи после передвижения. Блокировка после подачи. Игра в волейбол.

#### Тема 12. Передачи мяча после накидывания партнёром.

Практика. Прием мяча с подачи. Двусторонняя игра. Передачи мяча после накидывания партнёром. Прием мяча с подачи. Учебная игра.

#### Тема 13. Сочетание приемов перемещений

Практика. Бег, остановка, поворот, прыжки. Чередование передач над собой (до 4 раз). Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.

#### Тема 14. Передача мяча.

Практика. Передачи мяча в движении над собой. Чередование передач. Поддача мяча. Игра.

Передачи мяча через сетку (передача-ловля-передача). Учебная игра. Чередование передач. Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.

Передвижения: приставным шагом, двойным шагом, скачком, прыжком. Передачи в парах. Игра. ОРУ.

Передачи сверху после передвижения. Прием мяча снизу двумя руками. Поддача мяча.

Учебная игра.

Передачи двумя руками сверху в прыжке. Упражнения с набивным мячом. Двусторонняя игра. Учебная игра.

#### Тема 15. Приём мяча.

Практика. Приём двумя руками снизу после передвижения, стоя на месте. Нападающий удар. Игра.

Приём – передача через сетку с ловлей мяча. Игра в парах через сетку на счёт. Командная игра через сетку на счёт.

Прием мяча сверху и снизу. Передачи в движении. Игра в волейбол.

Передачи мяча сверху и снизу в парах, в тройках со сменой мест. Двусторонняя игра.

#### Тема 16. ОФП.

Практика. Общефизическая подготовка. Эстафеты. Игра.

#### Тема 17. Поддача мяча.

Практика. Поддача мяча - нижняя прямая, верхняя. Передача мяча сверху на точность. Игра в волейбол.

#### Тема 18. Расстановка игроков на площадке.

Практика. Пионербол с элементами волейбола на счёт.

#### Тема 19. Передача мяча.

Практика. Передачи в парах. Отработка точности передач. Чередование передач. Эстафеты.

Передачи в движении. Передачи на дальность. Чередование передач. Игра.

Передачи двумя сверху и снизу на высоту. Упражнения с набивными мячами.

Чередование различных передач в парах. Пионербол с элементами волейбола.

Тема 20. Упражнения с мячом в парах.  
Практика. Поддачи мяча. Игра в волейбол.

Тема 21. Контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности.  
Практика. Выполнение тестов.

## **2 год обучения**

### **ТЕМЫ**

#### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

##### **Личностные результаты:**

- учащиеся проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- учащиеся демонстрируют морально-этические и волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- учащиеся демонстрируют умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

##### **Метапредметные результаты:**

- учащиеся определяют наиболее эффективные способы достижения результата;
- умеют находить ошибки при выполнении заданий и умеют их исправлять;
- учащиеся умеют организовать самостоятельные занятия волейболом, а также с группой товарищей.

##### **Предметные результаты:**

- у учащихся сформирована система знаний о физических качествах и правилах их тестирования;
- учащиеся владеют тактико-техническими приемам баскетбола;
- учащиеся знают и выполняют правила профилактики травматизма на занятиях по волейболу.

#### **Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

#### **5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	06.09.2021	30.05.2022	34	68	136	2 раза в неделю по 2 часа	Май
2	2 и т.д.			34	68	68	1 раз	

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 6.1. Материально-техническое обеспечение.

#### Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

#### Учебно-практическое оборудование:

- волейбольные мячи - 6 шт;
- набивные мячи 1 кг, 3 кг, 5 кг.
- стойки для обводки - 2 шт;
- конусы - 4 шт;
- гимнастические маты – 4 шт.;
- гимнастические скакалки – 10 шт.;
- секундомер - 1 шт;
- рулетка - 1 шт.

#### Технические средства обучения:

- мегафон;
- мультимедийный компьютер;
- мультимедиапроектор;
- экран.

### 6.2. Информационное обеспечение (интернет-ресурсы):

- видеоролики;
- РФБ (российская федерация баскетбола) <https://russiabasket.ru/>;
- учительский портал <http://www.uchportal.ru>;
- открытый класс. Сетевые образовательные сообщества <http://www.openclass.ru/>

### 6.3. Кадровое обеспечение.

Программа может быть реализована при условии работы преподавателя, имеющего специальное физкультурное и педагогическое образование.

## 7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 7.1. Формы аттестации.

В процессе обучения систематически ведется учет подготовленности путем:

- опроса обучающихся по пройденному материалу;
- наблюдения за обучающимися во время тренировочных игр и соревнований;
- контроля соблюдения техники безопасности;
- привлечения обучающихся к судейству соревнований школьного уровня;
- выполнение контрольных упражнений (тестирование уровня физической подготовленности, технической подготовленности);
- результаты соревнований.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, муниципального уровней.

### 7.2. Оценочные материалы.

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.), разработаны критерии оценки.

**Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

№	Контрольные нормативы	Кол-во раз
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10
5	Передачи над собой в круге без потерь	12
6	Подача (любая): из 6 попыток	4
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6	3

## 8.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 8.1. Методические материалы

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности, мотивации и стимулирования, методы контроля и коррекции.

**Словесные методы:** создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

**Игровой и соревновательный методы** применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Методы педагогического контроля:**

- 1) педагогическое наблюдение;
- 2) объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов обучения и соревнований;
- 3) беседы, опрос, проверка, зачет, изучение поведения занимающихся в быту, в учебе.

**Метод педагогического наблюдения** используется в процессе занятий и соревнований. В поле зрения учителя - поведение обучающихся, активность, эмоциональное состояние, дисциплина выполнения ими упражнений и заданий, а также то, как они переносят тренировочные и соревновательные нагрузки.

**Метод объективной оценки** применяется для оценки качественных сдвигов у занимающихся. Он осуществляется с помощью системы контрольных

упражнений по видам подготовки и системы контрольных заданий по технико-тактическим показателям в соревнованиях.

В основе организации занятий по программе лежат следующие принципы: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.

При организации занятий используются следующие технологии:

**информационно-коммуникативные технологии** – умение получать информацию из разных источников, пользоваться ею и создавать самостоятельно, просмотр и анализ собственных игр (снятых на видео): где проходит разбор технико-тактической подготовки команды, а также действия игрока в той или иной игровой ситуации; видеоролики с показом идеальной техники владения мячом ведущих современных спортсменов-баскетболистов; использование компьютера компенсирует недостаток наглядных пособий для занятий баскетболом;

**здоровьесберегающие технологии**- соблюдение санитарно-гигиенических норм (световой режим, чистота, тепловой режим, правила техники безопасности), построение занятий с учётом индивидуальных особенностей занимающихся, смена видов деятельности, соблюдение нагрузки и отдыха обучающихся, создание благоприятного психологического климата, создание ситуации успеха, профилактика стрессовых состояний;

**технологии сотрудничества** - предполагает создание на занятии комфортных условий для детей и учителя. Базируется на индивидуальном подходе, систематическом самоанализе своих достижений и поиска путей для самокоррекции;

**технологии уровневой дифференциации** – проведение занятий с учётом уровня состояния здоровья (подготовительная, основная группа), по гендерному признаку, физического развития и физической подготовленности;

**игровые технологии** – способствуют развитию познавательной активности обучающихся, повышения мотивации к систематическим занятиям баскетболом, созданием командного духа в коллективе, повышение благоприятного эмоционального фона занятий, преодоления скованности и боязни у обучающихся в принятии решения в игровых ситуациях. (эстафеты, подвижные игры, товарищеские встречи, соревнования);

**групповые технологии** – отработка определённых схем взаимодействия в группах.

Приложение

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12»**

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
МОБУ «СОШ № 12»  
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОБУ «СОШ №12»  
\_\_\_\_\_ Д.О. Гаек  
Приказ № 01-27-301 от 06.09.2021 г.

**Рабочая программа к  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовая  
Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составители:  
инструктор по физической культуре  
**Савельев Леонид Петрович,**  
инструктор по физической культуре  
**Зейберт Леопольд Генрихович**

Минусинск  
2021 г.

## 1. Особенности организации образовательного процесса

Группы сформированы из учащихся одного возраста, состав групп постоянный. Наполняемость группы 15 - 20 человек.

## 2. Задачи

### Личностные:

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-этические и волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развивать умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

### Метапредметные:

- научить определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- учить находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- научить организовать самостоятельные занятия волейболом, а также с группой товарищей.

### Предметные:

- формировать систему знаний о физических качествах и правилах их тестирования;
- обучить тактико-техническими приемам волейбола;
- сформировать систему знаний о мерах безопасности и правилах профилактики травматизма на занятиях по волейболу.

## 3. Содержание программы

### 3.1. Учебно-тематический план

#### КОПИРУЕМ ИЗ ОСНОВНОЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	4	2	2	Опрос
2	Совершенствование скоростных качеств.	4	-	4	Пед. наблюдение
3	Передачи мяча в парах на месте и в движении.	4	-	4	Пед. наблюдение
4	Подача мяча.	4	-	4	Пед. наблюдение
5	Индивидуальные	4	1	3	Опрос.



	действия по приему мяча от стенки.				Пед. наблюдение
6	Передачи, прием мяча.	8	1	7	Тестирование
7	Приём мяча.	12	2	10	Тестирование
8	Игровое взаимодействие 2х2; 3х1.	4	1	3	Пед. наблюдение Опрос
9	Совершенствование стоек и передвижений игрока.	4	1	3	Пед. наблюдение Опрос
10	Отработка приёмов передачи мяча.	12	2	10	Пед. наблюдение Тестирование
11	Передачи после передвижения.	4	1	3	Пед. наблюдение Опрос
12	Передачи мяча после накидывания партнёром.	4	1	3	Пед. наблюдение Опрос
13	Сочетание приемов перемещений.	8	2	6	Пед. наблюдение Тестирование
14	Передачи мяча	16	2	14	Пед. наблюдение Тестирование
15	Приём мяча.	16	2	14	Пед. наблюдение Тестирование
16	Общефизическая подготовка.	4	-	4	Тестирование
17	Подача мяча - нижняя прямая, верхняя.	4	1	3	Пед. наблюдение
18	Расстановка игроков на площадке.	4	1	3	Пед. наблюдение

19	Передача мяча.	8	2	6	Пед. наблюдение Тестирование
20	Упражнения с мячом в парах.	4	-	4	Пед. наблюдение Тестирование
21	Контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности.	4	-	4	Тестирование
		136	22	114	

### 3.2. Содержание учебного плана. **КОПИРУЕМ**

#### Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Разметка, правила судейства.  
Практика. Общие развивающие упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Правила игры в «Волейбол». Игра в «Пионербол».

#### Тема 2. Совершенствование скоростных качеств.

Практика. Совершенствование элементов игры. Работа в парах. Передача, прием мяча. Эстафеты с различными мячами. Учебная игра.

#### Тема 3. Передачи мяча в парах на месте и в движении.

Практика. Учебная игра. Передачи, прием мяча в парах через сетку. Подача мяча. Учебная игра.

#### Тема 4. Подача мяча.

Практика. Совершенствование техники передачи мяча в парах на месте.

#### Тема 5. Индивидуальные действия по приему мяча от стенки.

Практика. Прием мяча после подачи. Игровые действия. Совершенствование стоек и передвижений игрока. Эстафеты с мячом в движении.  
Учебная игра. Передача мяча в парах, тройках. Прием мяча. Эстафета с мячом. Учебная игра.

#### Тема 6. Передача, прием мяча.

Практика. Развитие ловкости, координации. Передачи мяча через сетку в парах на месте и в движении. Эстафета.  
Упражнения на развитие ловкости, координации. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.

#### Тема 7. Приём мяча.

Практика. Упражнения на координацию, ловкость. Учебная игра. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча, отраженного от сетки. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра.

Учебная игра 2х2 через сетку. Верхняя прямая подача.

Игровые действия 2х2, 4х6. Прием мяча после подачи. Беговые, прыжковые упражнения.

#### Тема 8. Игровое взаимодействие 2х2; 3х1.

Практика. Изучение нападающего удара. Правила игры. Совершенствование передвижений и стоек игроков. Учебная игра.

#### Тема 9. Совершенствование стоек и передвижений игрока.

Практика. Прыжковые упражнения. Учебная игра. Передачи после передвижения. Верхняя подача мяча. Прием мяча после подачи. Эстафеты.

#### Тема 10. Отработка приемов передачи мяча.

Практика. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к сетке. Верхняя подача мяча. Игра.

Передача, блокировка мяча сверху двумя руками стоя спиной к сетке. Верхняя подача мяча. Игра.

Прыжковые упражнения, упражнения с набивным мячом, упражнения на мышцы брюшного пресса и спины. Игра в волейбол 6х6.

Передачи мяча в стену на точность. Прием мяча снизу в группе. Игра в волейбол.

Блокировка мяча. Игра в волейбол.

#### Тема 11. Передачи после передвижения.

Практика. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Игра с элементами волейбола. Передачи после передвижения. Блокировка после подачи. Игра в волейбол.

#### Тема 12. Передачи мяча после накидывания партнёром.

Практика. Прием мяча с подачи. Двусторонняя игра. Передачи мяча после накидывания

партнёром. Прием мяча с подачи. Учебная игра.

#### Тема 13. Сочетание приемов перемещений

Практика. Бег, остановка, поворот, прыжки. Чередование передач над собой (до 4 раз). Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.

#### Тема 14. Передача мяча.

Практика. Передачи мяча в движении над собой. Чередование передач. Подача мяча. Игра.

Передачи мяча через сетку (передача-ловля-передача). Учебная игра.

Чередование передач. Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.

Передвижения: приставным шагом, двойным шагом, скачком, прыжком.

Передачи в парах. Игра. ОРУ.

Передачи сверху после передвижения. Прием мяча снизу двумя руками.

Подача мяча.

Учебная игра.

Передачи двумя руками сверху в прыжке. Упражнения с набивным мячом. Двусторонняя игра. Учебная игра.

#### Тема 15. Приём мяча.

Практика. Приём двумя руками снизу после передвижения, стоя на месте. Нападающий удар. Игра.

Приём – передача через сетку с ловлей мяча. Игра в парах через сетку на счёт. Командная игра через сетку на счёт.

Прием мяча сверху и снизу. Передачи в движении. Игра в волейбол.

Передачи мяча сверху и снизу в парах, в тройках со сменой мест. Двусторонняя игра.

#### Тема 16. ОФП.

Практика. Общефизическая подготовка. Эстафеты. Игра.

#### Тема 17. Подача мяча.

Практика. Подача мяча - нижняя прямая, верхняя. Передача мяча сверху на точность. Игра в волейбол.

#### Тема 18. Расстановка игроков на площадке.

Практика. Пионербол с элементами волейбола на счёт.

#### Тема 19. Передача мяча.

Практика. Передачи в парах. Отработка точности передач. Чередование передач. Эстафеты.

Передачи в движении. Передачи на дальность. Чередование передач. Игра.

Передачи двумя сверху и снизу на высоту. Упражнения с набивными мячами. Чередование различных передач в парах. Пионербол с элементами волейбола.

#### Тема 20. Упражнения с мячом в парах.

Практика. Подачи мяча. Игра в волейбол.

#### Тема 21. Контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности.

Практика. Выполнение тестов.

### **4. Планируемые результаты.**

#### **Личностные результаты:**

- учащиеся проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- учащиеся демонстрируют морально-этические и волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- учащиеся демонстрируют умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

#### **Метапредметные результаты:**

- учащиеся определяют наиболее эффективные способы достижения результата;
- умеют находить ошибки при выполнении заданий и умеют их исправлять;
- учащиеся умеют организовать самостоятельные занятия волейболом, а также с группой товарищей.

**Предметные результаты:**

- у учащихся сформирована система знаний о физических качествах и правилах их тестирования;
- учащиеся владеют тактико-техническими приемам баскетбола;
- учащиеся знают и выполняют правила профилактики травматизма на занятиях по волейболу.

## 5. Календарно-тематический план

№	Дата проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации/ контроля
1 2		Беседа Тренировка	4	Вводное занятие.	Спорт. зал	Опрос
3 4		Тренировка	4	Совершенствование скоростных качеств.	Спорт. зал	Пед. наблюдение
5 6		Тренировка	4	Передачи мяча в парах на месте и в движении.	Спорт. зал	Пед. наблюдение
7 8		Тренировка	4	Подача мяча.	Спорт. зал	Пед. наблюдение
9 10		Тренировка	4	Индивидуальные действия по приему мяча от стенки.	Спорт. зал	Опрос. Пед. наблюдение
11 12 13 14		Тренировка	8	Передачи, прием мяча.	Спорт. зал	Тестирование
15 16 17 18		Тренировка	12	Приём мяча.	Спорт. зал	Тестирование

19 20						
21 22	Тренировка	4	Игровое взаимодействие 2x2; 3x1.	Спорт. зал	Пед. наблюдение Опрос	
23 24	Тренировка	4	Совершенствование стоек и передвижений игрока.	Спорт. зал	Пед. наблюдение Опрос	
25 26 27 28 29 30	Тренировка	12	Отработка приёмов передачи мяча.	Спорт. зал	Пед. наблюдение Тестирование	
31 32	Тренировка	4	Передачи после передвижения.	Спорт. зал	Пед. наблюдение Опрос	
33 34	Тренировка	4	Передачи мяча после накидывания партнёром.	Спорт. зал	Пед. наблюдение Опрос	
35 36 37 38	Тренировка	8	Сочетание приемов перемещений.	Спорт. зал	Пед. наблюдение Тестирование	
39 40 41 42	Тренировка	16	Передачи мяча	Спорт. зал	Пед. наблюдение Тестирование	

43						
44						
45						
46						
47		Тренировка	16	Приём мяча.	Спорт. зал	Пед. наблюдение Тестирование
48						
49						
50						
51						
52						
53						
54						
55		Тренировка	4	Общефизическая подготовка.	Спорт. зал	Тестирование
56						
57		Тренировка	4	Подача мяча - нижняя прямая, верхняя.	Спорт. зал	Пед. наблюдение
58						
59		Тренировка	4	Расстановка игроков на площадке.	Спорт. зал	Пед. наблюдение
60						
61		Тренировка	8	Передача мяча.	Спорт. зал	Пед. наблюдение Тестирование
62						
63						
64						
65		Тренировка	4	Упражнения с мячом в парах.	Спорт. зал	Пед. наблюдение Тестирование
66						



67 68		Тренировка	4	Контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности.	Спорт. зал	Тестирование
----------	--	------------	---	---	------------	--------------

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 12»**

662610, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Сургуладзе, д. 6

Тел. (39132) 4-12-12, e-mail: m-school12@mail.ru

СОГЛАСОВАНО

Управляющим советом

МОБУ «СОШ № 12»

(протокол №1 от 30.08.2022 г.)

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МОБУ «СОШ № 12»

(протокол №1 от 30.08.2023 г.)

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом МОБУ «СОШ № 12»

№ 01-27-347 от 06.09.2023 г.

**Рабочая программа к  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовая

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации программы: 2 год

Составители:

инструктор по физической культуре

**Савельев Леонид Петрович,**

инструктор по физической культуре

**Зейберт Леопольд Генрихович**

Минусинск  
2021

## 1. Особенности организации образовательного процесса

Группы сформированы из учащихся одного возраста, состав групп постоянный. Наполняемость группы 15 - 20 человек.

## 2. Задачи

### Личностные:

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-этические и волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развивать умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

### Метапредметные:

- научить определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- учить находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- научить организовать самостоятельные занятия волейболом, а также с группой товарищей.

### Предметные:

- формировать систему знаний о физических качествах и правилах их тестирования;
- обучить тактико-техническими приемам волейбола;
- сформировать систему знаний о мерах безопасности и правилах профилактики травматизма на занятиях по волейболу.

## 3. Содержание программы

### 3.1. Учебно-тематический план

#### КОПИРУЕМ ИЗ ОСНОВНОЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	4	2	2	Опрос
2	Совершенствование скоростных качеств.	4	-	4	Пед. наблюдение
3	Передачи мяча в парах на месте и в движении.	4	-	4	Пед. наблюдение
4	Подача мяча.	4	-	4	Пед.

					наблюдение
5	Индивидуальные действия по приему мяча от стенки.	4	1	3	Опрос. Пед. наблюдение
6	Передачи, прием мяча.	8	1	7	Тестирование
7	Приём мяча.	12	2	10	Тестирование
8	Игровое взаимодействие 2x2; 3x1.	4	1	3	Пед. наблюдение Опрос
9	Совершенствование стоек и передвижений игрока.	4	1	3	Пед. наблюдение Опрос
10	Отработка приёмов передачи мяча.	12	2	10	Пед. наблюдение Тестирование
11	Передачи после передвижения.	4	1	3	Пед. наблюдение Опрос
12	Передачи мяча после накидывания партнёром.	4	1	3	Пед. наблюдение Опрос
13	Сочетание приемов перемещений.	8	2	6	Пед. наблюдение Тестирование
14	Передачи мяча	16	2	14	Пед. наблюдение Тестирование
15	Приём мяча.	16	2	14	Пед. наблюдение Тестирование
16	Общефизическая подготовка.	4	-	4	Тестирование
17	Подача мяча - нижняя прямая,	4	1	3	Пед. наблюдение

	верхняя.				
18	Расстановка игроков на площадке.	4	1	3	Пед. наблюдение
19	Передача мяча.	8	2	6	Пед. наблюдение Тестирование
20	Упражнения с мячом в парах.	4	-	4	Пед. наблюдение Тестирование
21	Контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности.	4	-	4	Тестирование
		136	22	114	

### 3.2. Содержание учебного плана. КОПИРУЕМ

#### Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Разметка, правила судейства. Практика. Общие развивающие упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Правила игры в «Волейбол». Игра в «Пионербол».

#### Тема 2. Совершенствование скоростных качеств.

Практика. Совершенствование элементов игры. Работа в парах. Передача, прием мяча. Эстафеты с различными мячами. Учебная игра.

#### Тема 3. Передачи мяча в парах на месте и в движении.

Практика. Учебная игра. Передачи, прием мяча в парах через сетку. Подача мяча. Учебная игра.

#### Тема 4. Подача мяча.

Практика. Совершенствование техники передачи мяча в парах на месте.

#### Тема 5. Индивидуальные действия по приему мяча от стенки.

Практика. Прием мяча после подачи. Игровые действия. Совершенствование стоек и передвижений игрока. Эстафеты с мячом в движении. Учебная игра. Передача мяча в парах, тройках. Прием мяча. Эстафета с мячом. Учебная игра.

#### Тема 6. Передача, прием мяча.

Практика. Развитие ловкости, координации. Передачи мяча через сетку в парах на месте и в движении. Эстафета.

Упражнения на развитие ловкости, координации. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.

#### Тема 7. Приём мяча.

Практика. Упражнения на координацию, ловкость. Учебная игра. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча, отраженного от сетки. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра.

Учебная игра 2х2 через сетку. Верхняя прямая подача.

Игровые действия 2х2, 4х6. Прием мяча после подачи. Беговые, прыжковые упражнения.

#### Тема 8. Игровое взаимодействие 2х2; 3х1.

Практика. Изучение нападающего удара. Правила игры. Совершенствование передвижений и стоек игроков. Учебная игра.

#### Тема 9. Совершенствование стоек и передвижений игрока.

Практика. Прыжковые упражнения. Учебная игра. Передачи после передвижения. Верхняя подача мяча. Прием мяча после подачи. Эстафеты.

#### Тема 10. Отработка приемов передачи мяча.

Практика. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к сетке. Верхняя подача мяча. Игра.

Передача, блокировка мяча сверху двумя руками стоя спиной к сетке. Верхняя подача мяча. Игра.

Прыжковые упражнения, упражнения с набивным мячом, упражнения на мышцы брюшного пресса и спины. Игра в волейбол 6х6.

Передачи мяча в стену на точность. Прием мяча снизу в группе. Игра в волейбол.

Блокировка мяча. Игра в волейбол.

#### Тема 11. Передачи после передвижения.

Практика. подача мяча. Прием мяча после подачи. Игра с элементами волейбола. Передачи после передвижения. Блокировка после подачи. Игра в волейбол.

#### Тема 12. Передачи мяча после накидывания партнёром.

Практика. Прием мяча с подачи. Двусторонняя игра. Передачи мяча после накидывания

партнёром. Прием мяча с подачи. Учебная игра.

#### Тема 13. Сочетание приемов перемещений

Практика. Бег, остановка, поворот, прыжки. Чередование передач над собой (до 4 раз). Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.

#### Тема 14. Передача мяча.

Практика. Передачи мяча в движении над собой. Чередование передач. подача мяча. Игра.

Передачи мяча через сетку (передача-ловля-передача). Учебная игра. Чередование передач. Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.

Передвижения: приставным шагом, двойным шагом, скачком, прыжком.  
Передачи в парах. Игра. ОРУ.  
Передачи сверху после передвижения. Прием мяча снизу двумя руками.  
Подача мяча.  
Учебная игра.  
Передачи двумя руками сверху в прыжке. Упражнения с набивным мячом.  
Двусторонняя игра. Учебная игра.

#### Тема 15. Приём мяча.

Практика. Приём двумя руками снизу после передвижения, стоя на месте.  
Нападающий удар. Игра.  
Приём – передача через сетку с ловлей мяча. Игра в парах через сетку на счёт. Командная игра через сетку на счёт.  
Прием мяча сверху и снизу. Передачи в движении. Игра в волейбол.  
Передачи мяча сверху и снизу в парах, в тройках со сменой мест.  
Двусторонняя игра.

#### Тема 16. ОФП.

Практика. Общефизическая подготовка. Эстафеты. Игра.

#### Тема 17. подача мяча.

Практика. подача мяча - нижняя прямая, верхняя. Передача мяча сверху на точность. Игра в волейбол.

#### Тема 18. Расстановка игроков на площадке.

Практика. Пионербол с элементами волейбола на счёт.

#### Тема 19. Передача мяча.

Практика. Передачи в парах. Отработка точности передач. Чередование передач. Эстафеты.  
Передачи в движении. Передачи на дальность. Чередование передач. Игра.  
Передачи двумя сверху и снизу на высоту. Упражнения с набивными мячами.  
Чередование различных передач в парах. Пионербол с элементами волейбола.

#### Тема 20. Упражнения с мячом в парах.

Практика. Подачи мяча. Игра в волейбол.

#### Тема 21. Контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности.

Практика. Выполнение тестов.

### **6. Планируемые результаты.**

#### **Личностные результаты:**

- учащиеся проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- учащиеся демонстрируют морально-этические и волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- учащиеся демонстрируют умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

**Метапредметные результаты:**

- учащиеся определяют наиболее эффективные способы достижения результата;

- умеют находить ошибки при выполнении заданий и умеют их исправлять;

- учащиеся умеют организовать самостоятельные занятия волейболом, а также с группой товарищей.

**Предметные результаты:**

- у учащихся сформирована система знаний о физических качествах и правилах их тестирования;

- учащиеся владеют тактико-техническими приемам баскетбола;

- учащиеся знают и выполняют правила профилактики травматизма на занятиях по волейболу.



## 7. Календарно-тематический план

№	Дата проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации/контроля
1 2	04.09 05.09	Беседа Тренировка	4	Вводное занятие.	Спорт. зал	Опрос
3 4	11.09 12.09	Тренировка	4	Совершенствование скоростных качеств.	Спорт. зал	Пед. наблюдение
5 6	19.09 20.09	Тренировка	4	Передачи мяча в парах на месте и в движении.	Спорт. зал	Пед. наблюдение
7 8	25.09 26.09	Тренировка	4	Подача мяча.	Спорт. зал	Пед. наблюдение
9 10	02.10 03.10	Тренировка	4	Индивидуальные действия по приему мяча от стенки.	Спорт. зал	Опрос. Пед. наблюдение
11 12 13 14	09.10 10.10 16.10 17.10	Тренировка	8	Передачи, прием мяча.	Спорт. зал	Тестирование
15 16	23.10 24.10	Тренировка	12	Приём мяча.	Спорт. зал	Тестирование

17	20.10					
18	31.10					
19	06.11					
20	07.11					
21	13.11	Тренировка	4	Игровое взаимодействие 2x2; 3x1.	Спорт. зал	Пед. наблюдение Опрос
22	14.11					
23	20.11	Тренировка	4	Совершенствование стоек и передвижений игрока.	Спорт. зал	Пед. наблюдение Опрос
24	21.11					
25	27.11	Тренировка	12	Отработка приёмов передачи мяча.	Спорт. зал	Пед. наблюдение Тестирование
26	28.11					
27	04.12					
28	05.12					
29	11.12					
30	12.12					
31	18.12	Тренировка	4	Передачи после передвижения.	Спорт. зал	Пед. наблюдение Опрос
32	19.12					
33	25.12	Тренировка	4	Передачи мяча после накидывания партнёром.	Спорт. зал	Пед. наблюдение Опрос
34	26.12					
35	15.01	Тренировка	8	Сочетание приемов перемещений.	Спорт. зал	Пед. наблюдение Тестирование
36	16.01					
37	22.01					
38	23.01					

39	29.01	Тренировка	16	Передачи мяча	Спорт. зал	Пед. наблюдение Тестирование
40	30.01					
41	05.02					
42	06.02					
43	12.02					
44	13.02					
45	19.02					
46	20.02					
47	26.02	Тренировка	16	Приём мяча.	Спорт. зал	Пед. наблюдение Тестирование
48	27.02					
49	04.03					
50	05.03					
51	11.03					
52	12.03					
53	18.03					
54	19.03					
55	25.03	Тренировка	4	Общефизическая подготовка.	Спорт. зал	Тестирование
56	26.03					
57	01.04	Тренировка	4	Подача мяча - нижняя прямая, верхняя.	Спорт. зал	Пед. наблюдение
58	02.04					
59	08.04	Тренировка	4	Расстановка игроков на площадке.	Спорт. зал	Пед. наблюдение
60	09.04					

61	15.04	Тренировка	8	Передача мяча.	Спорт. зал	Пед. наблюдение Тестирование
62	16.04					
63	22.04					
64	23.04					
65	29.04	Тренировка	4	Упражнения с мячом в парах.	Спорт. зал	Пед. наблюдение Тестирование
66	30.04					
67	06.05	Тренировка	4	Контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности.	Спорт. зал	Тестирование
68	13.05					

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

**Ресурсы для организации дистанционного образования:**

<https://minterese.ru/pravila-bezopasnosti-v-sotsialnyh-setyah/>

<http://olimp-history.ru/node/10>

[http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1308/1/evseev\\_physical\\_culture.pdf](http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1308/1/evseev_physical_culture.pdf)

[https://gym1558sv.mskobr.ru/files/17-18\\_PTnUF.pdf](https://gym1558sv.mskobr.ru/files/17-18_PTnUF.pdf)

[http://sportwiki.to/Питание\\_юных\\_спортсменов](http://sportwiki.to/Питание_юных_спортсменов)

<https://thecity.m24.ru/articles/2404#:~:text=Если%20вы%20пока%20не%20готовы,не%20более%20чем%20на%2010%20%25.>

<https://nogibogi.com/kak-nachat-begat/>

<https://traingain.org/article/1917-10-samyh-rasprostranennyh-problem-svyazannyh-s-begom-sposoby-ih-preodoleniya>

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Гигиена\\_питания](https://ru.wikipedia.org/wiki/Гигиена_питания)

[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_159501/93a9838f739abc2ec42655946903635d91492943/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_159501/93a9838f739abc2ec42655946903635d91492943/)

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Гигиена\\_труда](https://ru.wikipedia.org/wiki/Гигиена_труда)

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Эпидемиология#:~:text=Эпидемиология%20\(др.,разработки%20контроля%20и%20профилактических%20мероприятий.](https://ru.wikipedia.org/wiki/Эпидемиология#:~:text=Эпидемиология%20(др.,разработки%20контроля%20и%20профилактических%20мероприятий.)

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Среда\\_обитания](https://ru.wikipedia.org/wiki/Среда_обитания)

<https://ru.wikipedia.org/wiki/Микроклимат>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/Санитария>

<https://interneturok.ru/lesson/biology/8-klass/bobwij-obzor-organizma-chelovekab/sistemy-organov-v-organizme-urovni-organizatsii>

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Теория\\_функциональных\\_систем](https://ru.wikipedia.org/wiki/Теория_функциональных_систем)

<http://www.22gp.by/index.php/stati/623-vliyanie-fizicheskikh-uprazhnenij-na-organizm-cheloveka>

<https://bud-v-forme.ru/fitness/sport-i-zdorovaya-zhizn/>

[https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical\\_activity\\_intensity/ru/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/ru/)

<https://www.msdmanuals.com/ru/дома/основная-информация/физические-нагрузки-и-тренированность/польза-от-физических-нагрузок>

[https://www.ipksz.ru/info/pdf/Aehrobnye\\_i\\_anaehrobnye\\_nagruzki.pdf](https://www.ipksz.ru/info/pdf/Aehrobnye_i_anaehrobnye_nagruzki.pdf)

[https://studme.org/1163101829532/meditsina/vosstanovitelnye\\_meropriyatiy](https://studme.org/1163101829532/meditsina/vosstanovitelnye_meropriyatiy)

а

<https://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-volejbola/>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/Аэротерапия>

<https://sankurtur.ru/methods/367>

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Хожение\\_босиком](https://ru.wikipedia.org/wiki/Хожение_босиком)

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/conspect/#:~:text=Закаливание%20водой%20–%20это%20процедура%20при,организме%20укрепляется%20защитная%20система%20организма.>

<https://zen.yandex.ru/media/id/5b1f0fcd8c41f000a97d8671/obtiraniia-s-polzoi-dlia-zdorovia-7-pravil-5b28d1f531b45400ab25bac5>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/Обливание>

<https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html>

<https://tvou-volleyball.ru/obuchenie/razryady-po-volejbolu/>

<https://moluch.ru/conf/ped/archive/21/1696/>

<https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=27618>

[https://www.rsu.edu.ru/wp-content/uploads/users/o.fedosova/dissertacii/avtopef\\_Gorbunov.pdf](https://www.rsu.edu.ru/wp-content/uploads/users/o.fedosova/dissertacii/avtopef_Gorbunov.pdf)

<https://gb2bel.belzdrav.ru/about/Оздоровительный%20бег.pdf>

[http://chaikannov.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=96&Itemid=575](http://chaikannov.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=96&Itemid=575)

<https://www.myprotein.ru/blog/motivatsia/sportivnaya-psixologiya/>

<https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-podgotovka-sportsmenov-vysokogo-klassa-k-mezhdunarodnym-sorevnovaniyam>

[https://www.sportacadem.ru/tat/obrazovanie/studentu/materialy\\_lekcij/fizkultura/povyshenie\\_professionalnogo\\_masterstva/k\\_p\\_n\\_professor\\_ahatov\\_a\\_m1/psihologicheskaya\\_podgotovka\\_sportsmenov/](https://www.sportacadem.ru/tat/obrazovanie/studentu/materialy_lekcij/fizkultura/povyshenie_professionalnogo_masterstva/k_p_n_professor_ahatov_a_m1/psihologicheskaya_podgotovka_sportsmenov/)

<https://studfile.net/preview/1864399/page:14/>

<https://infourok.ru/samokontrol-ego-osnovnie-metodi-pokazateli-i-kriterii-ocenki-3269099.html>