



Администрация МО «Заиграевский район»
Управление образования администрации МО «Заиграевский район»
МБОУ «Горхонская средняя общеобразовательная школа №73»

Утверждаю
Директор
МБОУ «Горхонская сош №73»
Максимова Н.П. 
Приказ № 423 от 19.08.2023



Согласовано
Заместитель директора по ВР
МБОУ «Горхонская сош №73»
Сураева М.Н. 
Протокол № 1 от 19.08.2023

Программа
дополнительного образования
по волейболу
для учащихся 5-7 классов
учителя физической культуры
Стрежневой Светланы Викторовны

2023-2024 уч.г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по волейболу для группы начальной подготовки первого года обучения разработана на основе Дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Волейбол», утвержденной на заседании педагогического совета, а также следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ).
3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).
4. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".
6. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".
7. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта".
8. Федеральные стандарты спортивной подготовки по волейболу.
9. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования.

На отделение волейбол в группу начальной подготовки первого года обучения принимаются дети с 12,13 лет.

Зачисление обучающихся по письменному заявлению на имя директора от одного из родителей (законных представителей) обучающегося при наличии медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта на основании решения приемной комиссии.

Минимальная наполняемость группы – 15 человек.

Количество занятий в неделю – 1 день по 3 академических часа.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы – 1 год.

Цели и задачи этапа начальной подготовки:

Цель: овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Задачи:

Содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепления здоровья, всестороннее воспитание физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, гибкости, ловкости, общей выносливости.

Цели и задачи первого года обучения этапа начальной подготовки:

Цель: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку.

Задачи:

- обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся на основе учебной программы по физической культуре;
- прививать интерес к систематическим занятиям волейболом;

- выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах.

Особенности методической системы преподавания волейбола

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей к занятиям спортом.

Достаточное время должно уделяться обучению и совершенствованию техники волейбола. В это время закладывается техническая основа для дальнейшего технического совершенствования.

На этом этапе не должны проводиться занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение занятий избирательной направленности и однообразного монотонного учебного материала.

В группах начальной подготовки 1 года обучения юные волейболисты изучают основы техники волейбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами волейбола, получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике, основах тактики и правилах игры в волейбол.

1. Годовой учебный план

Учебный план также рассчитан на 36 недель.

Этап подготовки.	Группа начальной подготовки 1 год обучения
Кол-во часов в неделю	3
Кол-во тренировок в неделю	1
Общее кол-во часов в год	108
Общее кол-во тренировок в год	36

Соотношение объёмов тренировочного процесса

Разделы подготовки	Группа начальной подготовки 1 год обучения
Общая физическая подготовка (%)	9
Специальная физическая подготовка(%)	18
Техническая подготовка(%)	27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия.(%)	26
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	22
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика(%)	6

II. Календарно-тематическое планирование

Учебный план-график распределения учебных часов по волейболу для I года обучения в группах начальной подготовки.

№ п/ п	Содержан ие занятий	Часы												Всего	
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май				
<i>I. Теоретические занятия</i>															
ИТОГО ЧАСОВ:		8	1	1	1	1	1	1	1	1	1				8
1.	Общая физическа я подготовк а	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
2.	Специаль ная физическа я подготовк а	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
3.	Тактическ ая подготовк а	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
4.	Техническ ая подготовк а	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3				27
5.	Инструкто рская и судейская практика	-													
6.	Промежут очная и итоговая аттестаци я	8	2	2						2	2				8
7.	Интеграль ная подготовк а	14			2	3	3			3	3				14
8.	Соревнова тельная деятельнос ть	6						3	3						6
ИТОГО ЧАСОВ:		108	11	11	11	12	12	12	12	14	13				108
ВСЕГО ЧАСОВ:		108	11	11	11	12	12	12	12	14	13				108

2. Содержание дисциплины

1. Общая физическая подготовка

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет). Эстафетный бег с этапами до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега.

2. Специально-физическая подготовка

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.д.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

3. Тактическая подготовка

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на

точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче, игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника-сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны;

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

4. Техническая подготовка

Техника нападения: 1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3- передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку.

5. Промежуточная и итоговая аттестация

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в начале и конце учебного года (сентябрь-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки.

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

6. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере формируется вследствие узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных

упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение сторон подготовленности, качеств и способностей. Его цель — обеспечить слаженность и эффективность комплексного проявления всех многообразных составляющих, которые в совокупности определяют успешность соревновательной деятельности.

7. Соревновательная деятельность

Соревновательную деятельность можно рассматривать, как управляемую сознанием психическую и физическую активность, направленную посредством соревновательных действий на достижение победы над соперником.

Соревновательная деятельность - это и совместная деятельность спортсменов, тренеров-преподавателей и специалистов по наиболее полной реализации тренировочных эффектов и других факторов в условиях официальных соревнований.

Содержание соревновательной деятельности составляют соревновательные действия, специфичные и отвечающие правилам в каждом виде спорта. Отдельное соревновательное действие состоит из движений, объединенных в целостное двигательное действие. Соревновательные действия в свою очередь могут объединяться в более крупные структуры (связки, комбинации и др.). Освоение спортсменом соревновательных действий и умение эффективно их применять в соревнованиях формируют у него поведенческую структуру соревновательной деятельности.

Для успешного выступления в соревнованиях необходима специальная соревновательная подготовка, которая должна осуществляться на этапах, предшествующих основным соревнованиям, в годичном цикле, а также в многолетнем аспекте. Одной тренировочной деятельности, какой бы она ни была качественной, для успеха в соревнованиях недостаточно. Регулярное участие в соревнованиях с различными по стилю игры и уровню подготовленности командами - обязательное условие для развития и совершенствования у спортсменов необходимых соревновательных качеств. По отношению к основным соревнованиям все предшествующие - подводящие и контрольные служат целям соревновательной подготовки к эффективному выступлению в основных соревнованиях.

Участие в соревнованиях проводимые 2 раза в год (осенние и весенние турниры).

Знать: • особенности развития избранного вида спорта;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь: • технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными

техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении тренировочных занятиях;
- осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу.

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	25	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень,	12,0	10,0

IV. План воспитательной работы

Сентябрь

Беседа: По антитеррористической безопасности.

Беседа: О вредном влиянии на организм курения, алкоголя, наркомании, токсикомании». Беседа: Закаливание организма.

В течении учебного года постоянная работа с родителями, классными руководителями и учителями физкультуры.

Октябрь

Беседа. Воспитание волевых качеств.

Беседа: Про антитеррористические мероприятия.

Ноябрь

Беседа: Что такое дисциплина и уважение к старшим.

Беседа: Как вести себя во время тренировок и соревнований.

Декабрь

Беседа: Как вести себя в общественных местах.

Беседа: Как вести себя в зимнее время на водоемах и на проезжей части.

Январь

Беседа: Первая медицинская помощь при травмах.

Беседа: О нравственном воспитании спортсмена.

Февраль

Беседа: Правила организации и проведения соревнований.

Анкетирование родителей, законных представителей обучающихся.

Март

Беседа: О дружбе и уважении друг другу.

Беседа: О ветеранах спорта.

Апрель

Беседа: Какие бывают нагрузки на различные группы мышц.

Беседа: О знаменитых спортсменах.

Май.

Беседа: О здоровой еде и правильном питании.

Беседа: О правилах дорожного поведения.

Беседа: Лето, море и отдых.

Июнь.

Беседа: О поведении на водоемах во время каникул.

Беседа: Подведение итогов за год обучения.

V. Контрольные нормативы
КОНТРОЛЬНО-ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ юноши

Контрольные нормативы	Группа начальной подготовки 1 года обучения
Бег 30 м,с	5,5
Бег 30 м (5*6),с	12,0
Бег 92 м с изменениями направления, «елочка»	-
Прыжок в длину с места, см	185
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40
Метание набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, м:- сидя- стоя.	5,8 11,0

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ юноши

Контрольные нормативы	Группа начальной подготовки 1 года обучения
Бег 30 м, с	5,4
Бег 30 м (5*6), с	11,9
Бег 92 м с изменением направления, «елочка»	-
Прыжок в длину с места, см	190
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	42
Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками, м: -сидя – стоя	5,9 11,2

КОНТРОЛЬНО-ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ девушки

Контрольные нормативы	Группа начальной подготовки 1 года обучения
Бег 30 м,с	5,9
Бег 30 м,с (5*6), с	12,2
Бег 92 м с изменениями направления, «елочка»	-
Прыжок в длину с места, см	165
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34
Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками, м:- сидя -стоя	4,0 8,0

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ девушки

Контрольные нормативы	Группа начальной подготовки 1 года обучения
Бег 30 м,с	5,8
Бег 30 м,с (5*6),с	12,1
Бег 92 м с изменениями направления, «елочка»	-
Прыжок в длину с места, см	170
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	36
Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками, м;-сидя - стоя	4,5 9,0

Календарно-тематический план.**Поурочные задачи обучения**

№ урока	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения
1	1	1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками.	
2	1	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками. 4.Учебная игра.	
3	1	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками	
4	3	: 1. Развитие быстроты перемещения.2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче. 3.Учебная игра.	
5	3	1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3.Учебная игра.	
6	3	1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач. 4.Учебная игра.	
7	3	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач	
8	3	: 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач	
9	3	: 1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	
10	3	: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. 3. Физическая подготовка.	
11	3	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых : и вторых передач. 4.Учебная игра.	

12	3	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи . 3. Учебная игра.	
13	3	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач	
14	3	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач	
15	3	; 1. Совершенствование навыков перемещения 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков” нижней подачи и приема мяча с подачи.	
16	3	: 1. физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. 4. Учебная игра	
17	3	: 1. физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. 4. Учебная игра.	
18	3	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	
19	3	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	
20	3	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом. 3. Учебная игра.	
21	3	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.	
22	3	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.	
23	3	. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.	
24	3	: 1. Верхние передачи. 2. Обучение прием мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающем удару 4. Учебная игра.	
25	3	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару 3. Подача мяча верхняя прямая. 4. Учебная игра.	
26	3	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему 4. Учебная игра.	
27	3	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.	
28	3	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.	
29	3	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2.	

		Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	
30	3	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.	
31	3	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.	
32	3	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. 4. Учебная игра.	
33	3	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 67- 4. Учебная игра	
34	3	. 1, Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. . 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением 3. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 4. Учебная игра.	
35	3	. 1, Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину 3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 4. Учебная игра	
36	3	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям, 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. 4. Учебная игра.	
37	3	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям, 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	
38	3	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4. Учебная игра	
39	3	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4. Учебная игра.	
40	3	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2, Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	

VI. Перечень информационного обеспечения программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ)
3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).
4. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
6. Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
7. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
8. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта волейбол.
9. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41.
10. Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа Целинского района.
11. Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Н.В. Долинская, Е.А. Борисенко, Т.В. Подольская, Ю.Ф. Буйлин «ВОЛЕЙБОЛ. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы); М.: Комитет по ФК и С при совете министров СССР, главное управление научно-методической работы, 1983;
12. «Основы волейбола»./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979;
13. Ю.С. Паутов, В.Я. Беговатов, И.А. Носов, Г.А. Левин. «Педагогика физической культуры» Барнаул, АлтГТУ, 1998;
14. А.А. Кучинский «Волейбол в школе» Ленинград, 1959;
15. А.В. Ивойлов «Волейбол» Высшая школа, Минск, 1974;
16. Смоленский Государственный Институт Физической Культуры – 1974: «Тактическая подготовка волейболистов» (учебное пособие); «Техническая подготовка волейболистов» (учебное пособие);
17. О. Чехов «Основы волейбола», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
18. Ю.Д. Железняк «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт, Москва, 1978;
19. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
20. А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
21. Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1998;
22. Л.Н. Слупский «Волейбол, игра связующего», Физкультура и спорт, Москва, 1984;
23. А.Самойлов «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;
24. А.В. Ивойлов «Волейбол, очерки по биомеханике и методике тренировки, Физкультура и спорт, Москва, 1981;
25. .В. Былеева, А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;

26. М.М. Боген «Обучение двигательным действиям», Физкультура и спорт, Москва, 1985.

Интернет ресурсы

1. <http://panakapitana.ru/teamgames/volleyball/>
2. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>
3. <http://uroki-online.com/sport/other-sport/1665-uroki-voleybola-obuchenie-onlayn.html>
4. <http://www.volley4all.net/technique.html>
5. <http://www.volley.ru>
6. <http://www.donvolley.ucoz.ru>

Видеоматериалы:

1. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/916-nizhnyaya-podacha-v-voleybole-obuchayuschee-video.html>
2. <http://video-kak.com/video-kak-igrat-v-volejbol-urok-1-podacha/>
3. <http://uroki-online.com/sport/other-sport/1588-tehnika-voleybola-video-onlayn.html>
4. <http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>