

Рассмотрено на
заседании МО учителей
физической культуры

Протокол № 3 от
«25» 04 2022 г.

Согласовано
заместитель директора по ВВВР
_____ А. Г. Григорьева

«14» 05 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Волейбол»

Возраст учащихся:	10-17 лет
Количество часов в год:	38
Срок реализации:	2 года
Педагоги, реализующие программу:	Стрекалова Юлия Борисовна, педагог дополнительного образования

Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Волейбол»
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы № 32 г. Сургута

Название программы	Волейбол
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
ФИО педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Стрекалова Юлия Борисовна
Год разработки	2022
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	11.05.2022 г. директор МБОУ СОШ №32 Прогонюк Л.Н.
Информация о наличии рецензии	Внешняя рецензия отсутствует. Внутренняя рецензия-руководитель МО физической культуры Резаева О.Н.
Цель	Создание предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности раздела «Волейбол».
Задачи	<p>образовательные</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение техническим приёмам и правилам игры; - обучение тактическим действиям; - обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - овладение навыками регулирования психического состояния. <p>воспитательные</p> <ul style="list-style-type: none"> - выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; - воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; - формирование потребности к ведению здорового образа жизни. <p>развивающие</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта; - совершенствование навыков и умений игры; - развитие физических качеств, укрепление здоровья,

<p>Ожидаемые результаты освоения программы</p>	<p>расширение функциональных возможностей организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке; - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - участие в соревнованиях школьного и городского уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; -сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням; - умение контролировать психическое состояние.
<p>Срок реализации программы</p>	<p>1 год</p>
<p>Количество часов в неделю /год</p>	<p>1 час в неделю, 38 часов в год</p>
<p>Возраст учащихся</p>	<p>10-17 лет</p>
<p>Формы занятий</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие</p>
<p>Методическое обеспечение</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, Главный из них метод упражнений, Формы обучения: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная</p>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<p>Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24×12 м.</p> <p>Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь: сетка волейбольная – 3 шт. ,стойки волейбольные – 6шт., гимнастические стенки – 10 шт., гимнастические скамейки – 8 шт., гимнастические маты – 10 шт., скакалки – 25 шт., мячи набивные (масса 1 кг) – 10 шт., резиновые амортизаторы – 10 шт. , мячи волейбольные – 25 шт., рулетка – 1шт., 12 комплектов волейбольной формы (6 мужских и 6 женских), компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом, хорошо оборудованный школьный стадион.</p> <p>Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение: учебники по физической культуре, учебники по волейболу, методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и</p>

	тренировок, правила соревнований, инструкции по технике безопасности, нормативные документы по дополнительному образованию, учебные карточки с заданиями, разработанные и утверждённые тесты, нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.
--	---

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно- спортивную направленность. Уровень освоения программы базовый.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п.1,2,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р);

- Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года);

- СП 2.4.3648–20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Приказ департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» № 1224 от 04.08.2016 года;

- Приказ Департамента образования Администрации г. Сургута от 14.09.2016 №5421/16 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам в учреждениях, подведомственных Департаменту образования Администрации г. Сургута;

- Учебный план дополнительного образования МБОУ СОШ №32.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Данная программа является актуальной и востребованной, поскольку занятия волейболом являются общедоступными, способствуют положительному оздоровительному эффекту, повышению социального статуса ребенка, профилактике вредных привычек и правонарушений. Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в занятия спортом в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию

общения и коллективного взаимодействия, занятия в объединении способствуют повышению самооценки.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выполнении социального в привитии детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом посредством занятий спортивной игрой волейбол.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить техническим и техничным приемам волейбола;
- научить правильно регулировать индивидуальную физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- прививать стойкий интерес к занятиям волейболом, приучать к игровой обстановке;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в тренировочный процесс активной психологической подготовки.

Адресат программы и условия программы

В объединение дополнительного образования по программе «Волейбол» принимаются мальчики и девочки, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре, проявляющие интерес и мотивацию к данной предметной области. Учащиеся должны иметь базовый уровень знаний в области занятий физической культурой, специальных способностей, определенной физической и практической подготовленности не требуется. Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы 10-17 лет. Необходим учет возрастных особенностей занимающихся, их индивидуальных особенностей.

Условия реализации программы

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы разновозрастные. Возможно зачисление на второй год обучения без прохождения первого по результату собеседования. Количество детей

в группе 15-25 человек.

Срок реализации программы два года. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Продолжительность - 38 учебных недель, 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Программа предусматривает учебно - тренировочную форму занятий, спортивные соревнования. В планировании учтены закономерности формирования двигательных навыков, специфика волейбола, содержание и методика физической подготовки, обучения техники и тактики, соотношение средств физической, технической и тактической подготовки, периодизация учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе строится на основе тематического плана и программы. Форма организации занятий – групповая.

Ожидаемые результаты освоения программы

Занятие в учебно-тренировочных группах по волейболу способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти компетенции выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на начальном этапе спортивизации являются умения:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания данной программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Межпредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебного задания, отбирать способы их

исправления;

- общаться со сверстниками на основе взаимоуважения и взаимопомощи;
 - организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности их улучшения;
 - технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, меняющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы
- соблюдать требования техники безопасности на занятиях волейболом;
- знать терминологию и правила игры в волейбол;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований В качестве способов проверки результативности освоения программы используются такие методы, как: педагогическое наблюдение, анализ результатов соревнований, анализ результатов зачетов, анализ результатов реализации и защиты творческих проектов, анализ результатов анкетирования учащихся и их родителей.

Текущий контроль результативности образовательного процесса осуществляется в форме анализа результатов зачетов и соревнований, которые проводятся внутри объединения.

Промежуточный и итоговый контроль результативности образовательного процесса может осуществляться в форме анализа результатов школьных, городских и других соревнований, в форме анализа результатов участия в выставках и конференциях, а также в виде теоретического или практического зачета.

Формы подведения итогов реализации программы.

Документальные формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- карты оценки результатов освоения программы;
- портфолио учащихся.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	12	В процессе занятий	12	Тестирование Соревнования
2	Техническая подготовка	10	В процессе занятий	8	Тестирование Соревнования
3	Тактическая подготовка	4	В процессе занятий	6	Тестирование Соревнования
4	Специальная физическая подготовка	6	В процессе занятий	6	Тестирование Соревнования
5	Интегральная подготовка	1	В процессе занятий	1	Тестирование Соревнования
6	Контрольные нормативы	2	В процессе занятий	2	Тестирование Соревнования
7	Судейская практика	1	В процессе занятий	1	Анализ ситуации
8	Теория	2	2		Анкетирование
	Итого часов	38	2	36	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1. Общая физическая подготовка.

Выполнение ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Развитие гибкости. Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. Развитие выносливости.

2.1. Техника нападения.

Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча. Прямой нападающий удар. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.

2.2. Техника защиты.

Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. Прием мяча с подачи.

3. Тактическая подготовка. Индивидуальные, групповые, командные тактические взаимодействия в защите и нападении.

4. Специальная физическая подготовка.

Стойки, перемещения волейболиста. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Прыжковая и силовая работа.

5. Интегральная подготовка.

Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным

техническим приемам и выполнение этих же приемов.

6. Контрольные нормативы.

Прыжок в длину с места. Бег 30м. Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу. Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой. Подача мяча.

7. Судейская практика.

Проведение упражнений по построению и перестроению группы. Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом.

8.Теория

Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу. Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Нагрузка и отдых.

Ожидаемые результаты освоения программы

Занятие в учебно-тренировочных группах по волейболу способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти компетенции выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности. Универсальными компетенциями учащихся на начальном этапе спортизации являются умения:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми. Личностными результатами освоения учащимися содержания данной программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Межпредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

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

- находить ошибки при выполнении учебного задания, отбирать способы их исправления;

- общаться со сверстниками на основе взаимоуважения и взаимопомощи;

-организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности их улучшения;

-технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

-излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;

-технически правильно осуществлять двигательные действия, меняющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- применять в игре изученные тактические действия и приёмы ;

- соблюдать требования техники безопасности на занятиях волейболом;

- знать терминологию и правила игры в волейбол;

- соблюдать правила игры;

- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований

По завершению первого полугодия и учебного года в секции волейбола следует проводить контрольные проверки физической и технической подготовленности.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п/п	Контрольные Нормативы	Пол	Оценка		
			низкий	средний	высокий
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (колво раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5		Юн.	2	3	4

	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; С - средний показатель; В - высокий показатель.

Методическое обеспечение программы дополнительного образования
Ориентируясь на поставленные в программе задачи, содержание спортивного направления придерживается следующих педагогических принципов:

- принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся;
- принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности;
- соблюдению дидактических правил от простого к сложному, которые лежат в основе планировании учебного материала в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения;
- сознательности и активности, постепенности, повторности - один из важнейших принципов спортивной подготовки. При планировании учебного материала учитывается применение следующих средств физического воспитания: упражнения различных видов спорта; общеразвивающие упражнения.

Методы обучения и воспитания, применяемые в процессе реализации данной программы разнообразны:

А) общепедагогические (словесные и наглядные);

Б) специфические (строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой).

При проведении учебно-тренировочного занятия в группах по волейболу соблюдаются основные методические правила, состоит из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной. Цель подготовительной части тренировочного занятия заключается в организации занимающихся: построение, проверка посещаемости, сообщение задач тренировки, упражнения в движении, в основном на внимание. Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части тренировочного занятия, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств, В этой части тренировочного занятия главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты. В основной части занятия происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. На каждом учебно-тренировочном занятии решаются две-три задачи, одна из которых главная: либо обучение

техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения. Для того, чтобы значительно повысить продуктивность тренировочного занятия (особенно при непродолжительном периоде обучения) - во время совершенствования техники одной группой занимающихся, другая выполняет задания по развитию физических качеств. В заключительной части тренировочного занятия ставится следующая задача - это организованное завершение. В основном применяются задания на внимание и обязательно - подведение итогов на каждом тренировочном занятии, постановка учета этой работы. В данной программе дополнительного образования выделяется различные виды подготовки: моральную, волевую, теоретическую, общую, специальную физическую, техническую, тактическую, организационно-методическую, соревновательную. Быстрый переход от большой и длительной работы к полному покою вреден. Необходимо постепенно снизить нагрузку, успокоить деятельность органов дыхания, кровеносной и нервной систем. После правильно проведенного занятия у занимающихся наряду с некоторой усталостью должно быть хорошее самочувствие, определенное удовлетворение проделанной работой. Во время занятий в группах по волейболу предусмотрены меры страховки и предупреждения возможных несчастных случаев.

Необходимость материально-технического обеспечения образовательного процесса по данной программе

№ П\П	Наименование объектов и средств материальнотехнического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Научно-популярная и художественная литература по различным видам спорта, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
2	Методические издания по физической культуре для учителей, тренерского Состава	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал "Физическая культура", "Легкая атлетика", «Волейбол», «Баскетбол», «Подвижные игры»

3	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям
4	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского Движения	Д	
5	Видеофильмы по развитию физических качеств	Д	
6	Аудиозаписи	Д	Для проведения ору, проведения спортивных соревнований
7	Телевизор	Д	Не менее 72 см диагональ
8	Видеомагнитофон	Д	
9	Мегафон	Д	
10	Перекладина Гимнастическая	Г	
11	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
12	Контейнер с набором Гантелей	Г	
13	Мяч набивной 1 кг	Г	
14	Маты гимнастические	Г	
15	Комплект динамометров	Д	

16	Аптечка медицинская	Д	
17	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
18	Скакалка гимнастическая	К	
19	Палка гимнастическая	К	
20	Мячи волейбольные	К	
21	Мячи баскетбольные	К	
22	Мячи теннисные	К	

Количество учебного оборудование приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материальнотехнического оснащения указано с учетом средней наполняемости группы (25 человек). Для отражения количественных показателей в таблице использована система условных обозначений: Д - демонстрационный материал; К- комплект; Г- комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Список используемой литературы.

1. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 2008 год.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич-М. - «Физкультура и спорт» 1988
3. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
4. А.Г. Фурманов Волейбол в школе, Киев - 1987 г.
5. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г.
6. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.- Москва «Просвещение», 1984 г.
7. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
8. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.
9. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2005.
10. Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. - М.: Б.И., 2005.
11. Клещев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. - М. : Физкультура и спорт, 2005.

Календарно-тематическое планирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

№ занятия	Раздел программы	Тема занятий	Дата и время по плану	Дата и время по факту	Кол-во часов по плану	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1	Теоретическая подготовка	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
2	Общая физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
3	Техническая подготовка	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
4	Техническая подготовка	Прием снизу двумя руками.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
5	Общая физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
6	Техническая подготовка	Прием снизу двумя руками.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
7	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития быстроты ответных действий.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
8	Техническая подготовка	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

9	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
10	Общая физическая подготовка	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
11	Общая физическая подготовка	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
12	Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
13	Интегральная подготовка	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам .			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
14	Специальная физическая подготовка	Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
15	Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
16	Теоретическая подготовка	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
17	Судейская подготовка	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Судейство игр.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
18	Контрольные нормативы	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
19	Общая физическая подготовка	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

20	Специальная физическая подготовка	Упражнения для нападающего удара.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
21	Общая физическая подготовка	Развитие гибкости. Подвижные игры.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
22	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
23	Техническая подготовка	Многократное выполнение технических приемов.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
24	Тактическая подготовка	Индивидуальные взаимодействия.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
25	Техническая подготовка	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
26	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
27	Общая физическая подготовка	Развитие силы. Подвижные игры.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
28	Специальная физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
29	Общая физическая подготовка	Развитие быстроты. Подвижные игры.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
30	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

31	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
32	Общая физическая подготовка	Метание малого мяча на дальность. Ручной мяч			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
33	Общая физическая подготовка	Развитие выносливости. Подвижные игры.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
34	Техническая подготовка	Прием мяча с падением, перекатом.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
35	Общая физическая подготовка	Развитие гибкости. Подвижные игры.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
36	Общая физическая подготовка	Развитие прыгучести. Подвижные игры.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
37	Тактическая подготовка	Командные взаимодействия.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
38	Контрольные нормативы	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

