

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ г. НОВОСИБИРСКА  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №218»

**«Рассмотрено»**

на педагогическом совете

Протокол

№ от «29» августа 2025 г.

**«Согласовано»**

Заведующий отделом  
дополнительного образования

 / Н.В. Семёнова

«29» августа 2025 г.

**«Утверждено»**

Директор МАОУ СОШ №218

 А.А. Семернинов

Приказ от «29» августа 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Волейбол»**

*Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
Уровень освоения программы: базовый*

**Автор-составитель:** Тишин Николай Олегович,  
педагог дополнительного образования

**Возраст учащихся:** 12-16 лет

**Срок реализации программы:** 2 года

Новосибирск, 2025

## Содержание

1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «В»	с. 4
1.1.	Пояснительная записка	с. 4
1.2.	Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»	с. 8
1.3.	Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»	с. 9
1.4.	Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»	с.20
2.	Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»	с.21
2.1.	Календарный учебный график	с. 21
2.2.	Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»	с.22
2.3.	Методические материалы	с.23
2.4.	Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» (формы аттестации)	с.26
2.5	Оценочные материалы	с.27
2.6	Рабочая дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»	с.28
2.7	Список используемой литературы	с.29
2.7.1	Нормативные документы и материалы, на основе которых разрабатывалась программа	с.29
	Литература, использованная при разработке дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»	
2.7.2	Список литературы для работы педагога с учащимися	с.30
2.7.3	Список литературы для родителей и учащихся	с.30

## Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с:

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальность программы: волейбол получил широкую популярность и распространение, как во всём мире, так и у нас в стране. В настоящее время волейбол развивается в форме двух направлений. Первая форма – это массовый волейбол, к которому относятся все виды занятий волейболом: детские, ветеранские, клубные, тренировки и соревнования по волейболу. Вторая форма – профессионально-достиженческая, как спорт высших достижений, занятия которым нацелены на достижение максимального спортивного результата на официальных соревнованиях всероссийского и международного уровней (чемпионаты и кубки России, кубки Европы и Мира, гран-при, чемпионаты Европы и Мира, Олимпийские Игры). Широкий арсенал и многообразие технических действий в волейболе даёт возможность уже с 7 лет начинать осваивать отдельные элементы всего комплекса технических действий.

**Актуальность программы** обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте. Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с

различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу несколько групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. Волейбол – это командная игра, поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональное напряжение, испытываемое во время игры, вызывает в организме занимающихся позитивные изменения с точки зрения деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

### **Цели программы:**

- формирование интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, формирование навыков ведения здорового образа жизни.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно - важным двигательным навыкам и умениям;

-формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях.

### **Задачи:**

#### **Личностные:**

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

#### **Предметные:**

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- способствовать овладению теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- содействовать участию в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

#### **Метапредметные:**

- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость

### **Механизмы реализации программы**

Программа обучения включает в себя комплекс традиционных методов, воспитания духа и обучения техники волейбола. Упражнения системы подготовки носят многосторонний характер, всегда обосновываются реальной жизненной ситуацией, поэтому после первоначального освоения элементов упражнения закрепляются в их сочетаниях. Также, после усвоения, базовые элементы отрабатываются из усложнённых исходных позиций. При этом структура занятия сохраняется (разминка, основная часть, объяснение нового, закрепление).

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной принцип работы объединения по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке,

выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Форма проведения занятий в объединении «Волейбол» – групповая.

Основной вид занятий – учебные занятия, которые подразделяются на:

- ознакомительные;
- обучающие;
- закрепляющие;
- контрольно–закрепляющие;
- контрольные.

Состав группы – постоянный.

Набор детей осуществляется на добровольной основе. Занятия проводятся в стандартном оборудованном спортивном зале. При приеме учащихся в объединение требуется предоставление медицинской справки о состоянии здоровья и отсутствие противопоказаний для занятий. Без заключения врача о состоянии здоровья к практическим занятиям ученики не допускаются.

В группах первого года обучения занимаются от 15 до 22 детей. Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на четыре года обучения. Занятия с группами первого года обучения проводятся два раза в неделю по два академических часа (всего 4 часа в неделю на одну группу). Занятия с группами 2,3,4-го года обучения проводятся три раза в неделю по два академических часа (всего 6 часов в неделю на одну группу).

Форма обучения - очная.

Уровень освоения программы – базовый.

Достигаемые уровни подготовки:

Работа по данной дополнительной общеразвивающей программе предусматривает ее освоение на уровне начального общего образования.

В зависимости от уровня физического развития, а также от стремления учащихся, они имеют возможность освоить дополнительную общеразвивающую программу:

- по окончании первого года обучения – на начальном уровне;
- по окончании второго, третьего и четвёртого годов обучения – на уровне освоения деятельности.

## **Предполагаемые результаты освоения программы «Волейбол»**

### **Личностные результаты:**

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и

физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий.

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

### **Предметные результаты:**

Иметь представление об истории развития волейбола в России, о правилах личной гигиены, профилактики травматизма. Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе. Играть в волейбол по упрощенным правилам.

### **Метапредметные результаты:**

Учащиеся научатся:

- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать подвижные и спортивные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- принимать решения связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

## Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

### Индивидуальный учебный план группы 1 года обучения

№ п/п	Название темы занятия	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Собеседование
2.	Общая физическая подготовка	30	2	18	Наблюдение
3.	Спец.физическая подготовка	24	2	22	Наблюдение
4.	Техническая подготовка	32	-	32	Наблюдение
5.	Тактическая подготовка	12	3	9	Наблюдение
6.	Соревновательная подготовка	12	-	12	Наблюдение
7.	Зачёт по показателям подготовки	6	-	6	Сдача нормативов
8.	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие
	Всего:	120	9	111	

#### Примечания:

1. Индивидуальный учебный план группы 1-го года обучения рассчитан на 34 учебные недели.
2. Учебный год для групп 1-го года обучения начинается с 1 сентября.
3. На каждом учебном занятии используется материал из разных разделов индивидуального учебного плана в зависимости от поставленных задач.

### Индивидуальный учебный план группы 2 года обучения.

№ п/п	Название темы занятия	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Собеседование
2.	Общая физическая подготовка	30	2	18	Наблюдение
3.	Спец.физическая подготовка	24	2	22	Наблюдение
4.	Техническая подготовка	32	-	32	Наблюдение
5.	Тактическая подготовка	12	3	9	Наблюдение



6.	Соревновательная подготовка	12	-	12	Наблюдение
7.	Зачёт по показателям подготовки	6	-	6	Сдача нормативов
8.	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие
	Всего:	<b>120</b>	9	111	

Примечания:

1. Индивидуальный учебный план группы 2-го года обучения рассчитан на 30 учебных недель.
2. Учебный год для групп 2-го года обучения начинаются с 01 сентября.
3. На каждом учебном занятии используется материал из разных разделов индивидуального учебного плана в зависимости от поставленных задач.

## **Содержание индивидуального учебного плана группы 1-го года обучения**

### **1. Вводное занятие**

- Меры обеспечения безопасности, правила поведения в спортивном зале для занятий по волейболу.
- Беседа о задачах, стоящих перед учащимися на предстоящий год.

### **2. Теоретические занятия**

- Соблюдение на тренировках правил техники безопасности;
- Профилактика травматизма на занятиях по волейболу;
- История возникновения волейбола;
- Достижения ведущих спортсменов в волейболе.

### **3. Общая физическая подготовка**

Теоретические сведения:

требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительной части занятия по волейболу.

Практический материал:

1. Беговые упражнения:

- равномерный бег;
- приставными шагами;
- забеганием ноги за ногу;
- спиной вперед;
- с вращением;
- с ускорением;
- с прыжками;
- с приседаниями;
- с попеременным касанием руками пола;
- с высоким подниманием коленей;
- с захлестом голени;
- с высоким подниманием бедра;
- в полуприседе.
- прыжковые упражнения:
- вверх;
- в сторону;
- крестом;
- со сменой ног;
- с касанием коленями груди;
- в борцовской стойке;
- с различными имитациями подсечки;

2. Упражнения для верхнего плечевого пояса:

- отжимания (на кулаках, на пальцах, на запястьях, узким хватом, широким хватом, на одной руке, с хлопком, максимально быстро);
- подтягивания (прямым хватом, обратным хватом, широким хватом, узким хватом, за голову);
- ходьба, прыжки на руках, ноги удерживаются партнером;

Упражнения для мышц ног

- приседания (на одной ноге, с ударами ногами, с выпрыгиваниями, подтягивая колени к груди);
- ходьба в приседе (лицом вперед, боком, спиной вперед, с ударами руками, с ударами ногами, прыжками);

3. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины:

- поднимание туловища и ног из положения, лежа на животе и на спине;
- набивка дозированными ударами рук и ног.

#### 4. Упражнения для развития гибкости:

- наклоны вперед, назад, в стороны;
- то же из положения, сидя, ноги вместе и ноги в стороны;
- мост;
- различные виды шпагатов.

### **4.Специальная физическая подготовка**

1. Овладение основной техникой игры.
2. Прочное освоение технических приемов.
3. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей игрока.
4. Совершенствование техники с учетом игровых функций волейболиста в команде.
5. Обеспечение надежности выполнения технических приемов в тренировках и соревнованиях.

Техническая подготовка рассматривается как комплекс специальных приемов и способов, необходимых для решения конкретных тактических задач в различных игровых ситуациях. Технику игры делят на технику нападения и технику защиты. Техника нападения: перемещения и стойки, передача мяча сверху двумя руками, отбивание мяча кулаком через сетку, нижняя и верхняя прямая подачи.

Техника защиты: перемещения и стойки, приём мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу двумя руками, одиночное блокирование.

Каждая группа подразделяется на ряд технических приемов. Каждый технический прием включает способы, которые отличаются друг от друга деталями выполнения. Технический прием представляет собой систему движений, состоящую из связанных воедино частей, взаимодействующих друг с другом. Такие части называют фазами. Принято выделять подготовительную, основную и заключительную фазы. Существенное значение для контроля над выполнением технического приема имеет исходное положение. В основной фазе действие направлено на взаимодействие игрока с мячом, в заключительной завершается выполнение приема.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствования. При этом он должен научиться использовать арсенал технических приемов и их способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии противника, выполнять технические приемы стабильно, владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще в связи с определенными функциями в команде.

### **5.Подвижные игры и эстафеты**

- «Кто выше?»
- «Бежал с мячиком»
- «Челночный бег»
- подвижные игры, соответствующие возрасту занимающихся;
- эстафеты.

## **6. Учебные соревнования и показательные выступления:**

- Проведение и организация соревнований.
- Проведение и организация соревновательных схваток.
- Показательные выступления.

## **7. Итоговое занятие:**

- Начальная диагностика в форме тестирования по ОФП.
- В форме зачетного занятия по овладению программным материалом, открытого занятия для родителей.
- Подведение итогов года.

### **После I года обучения по программе учащиеся:**

#### **Знают:**

- правила техники безопасности на улице во время движения к месту занятий, а также учебно-тренировочном занятии
- историю возникновения волейбола
- достижения ведущих спортсменов в волейбол.

#### **Умеют:**

- выполнять упражнения разминки и физической подготовки;
- выполнять технику простейших приёмов волейбола

### **Содержание индивидуального учебного плана группы 2-го года обучения**

#### **1. Вводное занятие:**

- Беседа о задачах, стоящих перед учащимися в предстоящем году.

#### **2. Теоретические занятия:**

- Соблюдение на тренировках правил техники безопасности.
- Особенности волейбола как вида спортивных игр.

#### **3. Общая физическая подготовка**

Теоретические сведения:

Требования к подбору общеразвивающих упражнений для физической подготовки на самостоятельных занятиях физической культурой.

Практический материал:

Беговые упражнения:

- равномерный бег;
- приставными шагами;
- забеганием ноги за ногу;
- спиной вперед;
- с вращением;
- с ускорением;
- с прыжками;
- с приседаниями;
- с попеременным касанием руками пола;
- с высоким подниманием коленей;
- с захлестом голени;
- с высоким подниманием бедра;
- в полуприседе.

Прыжковые упражнения:

- вверх;
- в сторону;
- крестом;
- со сменой ног;
- с касанием коленями груди;
- в борцовской стойке;
- с имитацией задней и передней подножки;

Упражнения для развития верхнего плечевого пояса:

- отжимания (на кулаках, на пальцах, на запястьях, узким хватом, широким хватом, на одной руке, с хлопком, максимально быстро);
- подтягивания (прямым хватом, обратным хватом, широким хватом, узким хватом, за голову);
- ходьба, прыжки на руках, ноги удерживаются партнером;

Упражнения для развития мышц ног:

- приседания (, с выпрыгиванием, подтягивая колени к груди);
- ходьба в приседе (лицом вперед, боком, спиной вперед, прыжками);

Упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины:

- поднимание туловища и ног из положения, лежа на животе и на спине;

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны вперед, назад, в стороны;
- то же из положения, сидя, ноги вместе и ноги в стороны;
- мост;

- различные виды шпагатов.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

Теоретические сведения:

- типичные ошибки при выполнении элементов базовой техники волейбола.

Практический материал:

- базовая техника волейбола;
- падения назад из приседа;
- падения на бок.

#### **5. Подвижные игры и эстафеты**

- «Метание в подвижную цель»
- «Толкание мячика в обруч»
- «Командный скоростной бег»
- подвижные игры, соответствующие возрасту занимающихся;
- эстафеты.

#### **6. Учебные соревнования и показательные выступления:**

- проведение и организация соревнований;
- проведение и организация поединков.

#### **7. Итоговое занятие**

- в форме тестирования по ОФП;
- в форме зачетного занятия по овладению программным материалом, открытого занятия для родителей;
- в форме тестирования по ОФП, в форме зачетного занятия по овладению базовой техникой дзюдо, предусмотренной программой.

#### **После 2 года обучения по программе учащиеся:**

**Знают:**

- особенности дзюдо как вида японского единоборства;

**Умеют:**

- выполнять усложненные упражнения разминки и физической подготовки;
- выполнять усложненную технику и применять ее по правилам дзюдо;

#### **Условия реализации программы**

#### **Принципы, положенные в основу учебно-воспитательного процесса**

Учебно-тренировочный процесс в объединении проводится с учётом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуализации;
- систематичности и последовательности;
- повторности и непрерывности.

При пассивном отношении к занятиям эффект от занятий физическими упражнениями снижается на 50% и больше. Реализация **принципа сознательности и активности** предполагает выполнение педагогом-тренером следующих требований. Педагог должен содействовать:

- формированию у учащихся осмысленного отношения и интереса к целям физического воспитания и конкретным задачам занятия;
- формированию устойчивой потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- выработке привычки к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений;
- воспитанию самостоятельности, инициативности.

**Принцип наглядности** заключается в необходимости обеспечения надлежащих зрительных, двигательных и других представлений занимающегося об изучаемом движении или действии.

Демонстрировать приёмы необходимо именно так, как они выглядят в поединке. Каждое действие показывают сначала слитно, потом расчленяют на элементы, при этом разъясняя значение каждого из них для качественного целостного выполнения. Для этой цели также используются такие формы наглядного обучения, как просмотр видеозаписей семинаров, школ, выступления лучших спортсменов, посещение соревнований с участием мастеров высокого класса. Просмотр красивых поединков стимулирует и вызывает у учащихся интерес, желание выполнять действия так, как это делают мастера высокого класса.

**Принцип доступности** учебного материала предусматривает преодоление посильных трудностей. Всякий учебный материал усваивается хорошо, если он доступен для учащихся. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряжённых тренировок - и к функциональным отрицательным сдвигам. Только преодоление посильных трудностей, чередование лёгких упражнений со сложными дают эффект в обучении и тренировке.

Вся система подготовки учащихся строится на **систематичности и последовательности** овладения техникой, тактикой, развития физических и морально-волевых качеств. Только регулярные занятия дают эффект при обучении. Процесс обучения – это движение от простого к сложному: от изучения стойки и передвижения в ней до изучения элементов базовой техники с последующим усложнением ее элементов.

Спортивные занятия предусматривают постоянное повторение упражнений и действий, способствующих совершенствованию деятельности органов и систем организма, технико-тактических действий, координации всех компонентов тренировочных занятий. Только при соблюдении этого принципа учащиеся приобретают хорошую спортивную форму.

**Метод равномерной нагрузки.** Упражнения выполняются с постоянной (как правило, средней) интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени.

**Метод переменной нагрузки.** Один из основных методов обучения упражнениям в динамике. По существу, большинство специальных упражнений выполняется в переменном темпе.

**Метод интервальной нагрузки.** Сущность этого метода заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалом отдыха. Применяется при совершенствовании специально-скоростной выносливости. Задания выполняются в парах или на снарядах.

**Соревновательный метод.** Основан на непосредственном соперничестве учащихся в борьбе за достижение ими высокого результата. Он используется во время проведения занятий в виде соревновательных упражнений на силу, быстроту, ловкость - особенно там, где существует количественная оценка результата.



## Календарный учебный график на 2024-2025гг. для группы 1

№ п/ п	Месяц	Чис ло	Время проведе ния занятий	Форма занятия	Кол - в о час ов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контро ля
<b>Индивидуальный учебный план группы 1 года обучения</b>								
<b>Раздел 1. Введение</b>								
1	Сентяб рь	30.0 9	17:00 – 18:30	Лекция с беседой	2	Введение. Знакомство со спортивны м инвентарём . Инструкта ж по технике безопаснос ти. Беседа о задачах, стоящих перед учащимися на предстоящ ий год.	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, опрос
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>								
2	Октябр я	02.10	17:00 – 18:30	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	Требования к подбору общеразвив ающих упражнений для утренней	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практи ческое задание , педагог ическое

						гимнастики разминки в подготовит ельной части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.		наблюдение.
3	Октябрь	07.10	17:00 – 18:30	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	Требования к подбору общеразвив ающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовит ельной части занятия по волейболу. Беговые	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практи ческое задание , педагог ическое наблюдение

						<p>упражнении.</p> <p>Упражнении для верхнего плечевого пояса.</p> <p>Упражнении для мышц брюшного пресса и спины.</p> <p>Упражнении для развития гибкости.</p>		
4	Октябрь	09.10	17:00 – 18:30	Лекция с беседой, практическое занятие	2	<p>Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительной части занятия по волейболу.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Упражнении для верхнего плечевого пояса.</p> <p>Упражнении</p>	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение

						я для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.		
5	Октябрь	14.10	17:00 – 18:30	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	Требования к подбору общеразвив ающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовит ельной части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение

6	Октябрь	16.10	17:00 – 18:30	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	Требования к подбору общеразвив ающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовит ельной части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
7	Октябрь	23.10	17:00 – 18:30	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	Требования к подбору общеразвив ающих упражнений для утренней гимнастики	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практи ческое задание , педагог ическое наблюд

						разминки в подготовительной части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.		ение
8	Ноябрь	06.11	17:00 – 18:30	Лекция с беседой, практическое занятие	2	. Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительной части занятия по волейболу. Беговые	МАОУ СОШ №2 18	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение

						<p>упражнении.</p> <p>Упражнения для верхнего плечевого пояса.</p> <p>Упражнения для мышц брюшного пресса и спины.</p> <p>Упражнения для развития гибкости.</p>		
9	Ноябрь	11.11	17:00 – 18:30	Лекция с беседой, практическое занятие	2	<p>Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительной части занятия по волейболу.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Упражнения для верхнего плечевого пояса.</p> <p>Упражнения</p>	<p>Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение</p> <p>МАОУ СОШ №2 18</p>	

						я для мышц брюшного пресса и спины. Упражнени я для развития гибкости.		
10	Ноябрь	13.11	17:00 – 18:30	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	Требования к подбору общеразвив ающих упражнени й для утренней гимнастики разминки в подготовит ельной части занятия по волейболу. Беговые упражнени я. Упражнени я для верхнего плечевого пояса. Упражнени я для мышц брюшного пресса и спины. Упражнени я для развития	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение



						гибкости.		
11	Ноябрь	18.11	17:00 – 18:30	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	Требования к подбору общеразвив ающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовит ельной части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
12	Ноябрь	20.11	17:00 – 18:30	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	Требования к подбору общеразвив ающих упражнений для	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практи ческое задание , педагог

						утренней гимнастики разминки в подготовительной части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.		ическое наблюдение
13	Ноябрь	25.11	17:00 – 18:30	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительной части занятия по волейболу.	МАОУ СОШ №218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение

						<p>Беговые упражнения.</p> <p>Упражнения для верхнего плечевого пояса.</p> <p>Упражнения для мышц брюшного пресса и спины.</p> <p>Упражнения для развития гибкости.</p>		
14	Ноябрь	27.11	17:00 – 18:30	Лекция с беседой, практическое занятие	2	<p>Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительной части занятия по волейболу.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Упражнения для верхнего плечевого пояса.</p>	МАОУ СОШ №2 18	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение

						Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.		
15	Декабрь	02.12	17:00 – 18:30	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительной части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития	МАОУ СОШ №2 18	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение

						гибкости.		
16	Декабрь	04.12	17:00 – 18:30	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	Требования к подбору общеразвив ающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовит ельной части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение

### Раздел 3. Специальная физическая подготовка

17	Декабрь	09.12	17:00 – 18:30	Лекция с беседой, практич еское	2	Общая физическая подготовка. Овладение основной	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практи ческое задание ,
----	---------	-------	---------------------	---	---	---	---------------------	---

				занятие		техникой игры.		педагогическое наблюдение
18	Декабрь	11.12	17:00 – 18:30	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение основной техникой игры.	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практическое задание , педагогическое наблюдение
19	Декабрь	16.12	17:00 – 18:30	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение основной техникой игры. Прочное освоение технических приемов.	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практическое задание , педагогическое наблюдение
20	Декабрь	18.12	17:00 – 18:30	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение основной техникой игры. Прочное освоение технических приемов.	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практическое задание , педагогическое наблюдение
21	Декабрь	23.12	17:00 – 18:30	Лекция с беседой,	2	Общая физическая подготовка.	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практическое

				практич еское занятие		Овладение основной техникой игры. Прочное освоение технически х приемов. Совершенс твование техники с учетом индивидуал ьных особенност ей игрока.		задание , педагог ическое наблюд ение
22	Декабрь	25.12	17:00 – 18:30	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение основной техникой игры. Прочное освоение технически х приемов. Совершенс твование техники с учетом индивидуал ьных особенност ей игрока.	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
23	Январь	13.01	17:00 – 18:30	Лекция с беседой, практич	2	Общая физическая подготовка. Овладение	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практи ческое задание

				еское занятие		основной техникой игры. Прочное освоение технически х приемов. Совершенс твование техники с учетом игровых функций волейболис та в команде.		, педагог ическое наблюд ение
24	Январь	15.01	17:00 – 18:30	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение основной техникой игры. Прочное освоение технически х приемов. Совершенс твование техники с учетом игровых функций волейболис та в команде.	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
25	Январь	20.01	17:00	Лекция	2	Общая	МАОУ	Беседа,



			– 18:30	с беседой, практич еское занятие		физическая подготовка. Овладение основной техникой игры. Прочное освоение технически х приемов.  Обеспечени е надежности выполнени я технически х приемов в тренировка х и соревнован иях.	СОШ№2 18	практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
26	Январь	22.01	17:00 – 18:30	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение основной техникой игры. Прочное освоение технически х приемов.  Обеспечени е надежности выполнени я	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение

						технически х приемов в тренировках и соревнованиях.		
27	Январь	27.01	17:00 – 18:30	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение основной техникой игры. Прочное освоение технически х приемов. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей игрока. Совершенствование техники с учетом игровых функций волейболиста в команде.	МАОУ СОШ №2 18	Беседа, практическое задание , педагогическое наблюдение
28	Январь	29.01	17:00 – 18:30	Лекция с беседой,	2	Общая физическая подготовка.	МАОУ СОШ №2 18	Беседа, практическое

				практич еское занятие		Овладение основной техникой игры. Прочное освоение технически х приемов. Совершенс твование техники с учетом индивидуал ьных особенност ей игрока. Совершенс твование техники с учетом игровых функций волейболис та в команде.		задание , педагог ическое наблюд ение
--	--	--	--	-----------------------------	--	---	--	--

#### Раздел 4.Техническая подготовка

29	Февраль	03.02	17:00 – 18:30	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу,	МАОУ СОШ№2 18	Практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
----	---------	-------	---------------------	-----------------------------	---	---	---------------------	--

						блок, подача, падения назад из приседа, падения на бок.		
30	Февраль	05.02	17:00 – 18:30	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, подача, падения назад из приседа, падения на бок.	МАОУ СОШ№2 18	Практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
31	Февраль	10.02	17:00 – 18:30	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, подача, падения	МАОУ СОШ№2 18	Практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение

						назад из приседа, падения на бок.		
32	Февраль	12.02	17:00 – 18:30	Практическое занятие	2	Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, подача, падения назад из приседа, падения на бок.	МАОУ СОШ №2 18	Практическое задание, педагогическое наблюдение
33	Февраль	17.02	17:00 – 18:30	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, подача, падения назад из приседа, падения на бок.	МАОУ СОШ №2 18	Практическое задание, педагогическое наблюдение

34	Февраль	19.02	17:30 – 18:30	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, подача, падения назад из приседа, падения на бок.	МАОУ СОШ№2 18	Практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
35	Февраль	24.02	17:30 – 18:30	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, подача, падения назад из приседа, падения на бок.	МАОУ СОШ№2 18	Практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
36	Февраль	26.02	17:30 –	Практич еское	2	Общая физическая	МАОУ СОШ№2	Практи ческое

			18:30	занятие		подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, подача, падения назад из приседа, падения на бок.	18	задание , педагогическое наблюдение
37	Март	03.03	17:00 – 18:30	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, подача, падения назад из приседа, падения на бок.	МАОУ СОШ №2 18	Практическое задание , педагогическое наблюдение
38	Март	05.03	17:00 – 18:30	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами	МАОУ СОШ №2 18	Практическое задание , педагог

						техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, подача, падения назад из приседа, падения на бок.		ическое наблюд ение
39	Март	10.03	17:00 — 18:30	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, подача, падения назад из приседа, падения на бок.	МАОУ СОШ№2 18	Практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
40	Март	12.03	17:00 — 18:30	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи	МАОУ СОШ№2 18	Практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение



						мяча, приёма меча снизу, блок, подача, падения назад из приседа, падения на бок.		
41	Март	17.03	17:00 – 18:30	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, подача, падения назад из приседа, падения на бок.	МАОУ СОШ№2 18	Практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
42	Март	19.03	17:00 – 18:30	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу,	МАОУ СОШ№2 18	Практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение

						блок, подача, падения назад из приседа, падения на бок.		
43	Март	31.03	17:00 – 18:30	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, подача, падения назад из приседа, падения на бок.	МАОУ СОШ№2 18	Практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
44	Апрель	02.04	17:00 – 18:30	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, подача, падения	МАОУ СОШ№2 18	Практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение

						назад из приседа, падения на бок.		
<b>5.Тактическая подготовка</b>								
45	Апрель	07.04	17:00 – 18:30	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Командное взаимодейс твие, упражнени я на координаци ю и равновесие.	МАОУ СОШ№2 18	Практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
46	Апрель	09.04	17:00 – 18:30	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Командное взаимодейс твие, упражнени я на координаци ю и равновесие.	МАОУ СОШ№2 18	Практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
47	Апрель	14.04	17:00 – 18:30	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Командное взаимодейс твие, упражнени я на координаци ю и равновесие.	МАОУ СОШ№2 18	Практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
48	Апрель	16.04	17:00	Практич	2	Общая	МАОУ	Практи

			– 18:30	еское занятие		физическая подготовка. Командное взаимодейс твие, упражнени я на координаци ю и равновесие.	СОШ№2 18	ческое задание , педагог ическое наблюд ение
49	Апрель	21.04	17:00 – 18:30	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Командное взаимодейс твие, упражнени я на координаци ю и равновесие.	МАОУ СОШ№2 18	Практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
50	Апрель	23.04	17:00 – 18:30	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Командное взаимодейс твие, упражнени я на координаци ю и равновесие.	МАОУ СОШ№2 18	Практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
<b>Раздел 6. Соревновательная подготовка</b>								
51	Апрель	28.04	17:00 – 18:30	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	Проведение и организац ия соревнован ий.	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практи ческое задание , педагог

						Проведение и организация соревнований схваток. Показательные выступления.		ическое наблюдение
52	Апрель	30.04	17:00 — 18:30	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Проведение и организация соревнований. Проведение и организация соревнований схваток. Показательные выступления.	МАОУ СОШ №218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
53	Май	05.05	17:00 — 18:30	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Проведение и организация соревнований. Проведение и организация	МАОУ СОШ №218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение

						я соревноват ельных схваток. Показатель ные выступлени я.		
54	Май	07.05	17:00 – 18:30	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	Проведение и организац ия соревнован ий. Проведение и организац ия соревноват ельных схваток. Показатель ные выступлени я.	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
55	Май	12.05	17:00 – 18:30	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	Проведение и организац ия соревнован ий. Проведение и организац ия соревноват ельных	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение

						схваток. Показатель ные выступлени я.		
56	Май	14.05	17:00 – 18:30	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	Проведение и организац ия соревнован ий. Проведение и организац ия соревноват ельных схваток. Показатель ные выступлени я.	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
<b>Раздел 7. Зачёт по показателям подготовки.</b>								
57	Май	19.05	17:00 – 18:30	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка перед сдачей нормативов . Сдача специальны х контрольны х нормативов соответстви	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение

						ющих году обучения.		
58	Май	21.05	17:00 – 18:30	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Общая физическая подготовка перед сдачей нормативов . Сдача специальных контрольных нормативов соответствующих году обучения.	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание , педагогическое наблюдение
59	Май	26.05	17:00 – 18:30	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Общая физическая подготовка перед сдачей нормативов . Сдача специальных контрольных нормативов соответствующих году обучения.	МАОУ СОШ№218	Беседа, практическое задание , педагогическое наблюдение
<b>Раздел 8. Итоговое занятие.</b>								
60	Май	28.05	17:00-18:30	Итоговое занятие	2	Начальная диагностика в форме тестирования по ОФП. В форме	МАОУ СОШ№218	Итоговое занятие , педагогическое



						зачетного занятия по овладению программным материалом , открытого занятия для родителей. Подведение итогов года		наблюдение
Итого					120			

## Индивидуальный учебный план группы 2года обучения

Раздел 1. Введение								
1	Сентябрь	30.09	18:30-20:00	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Введение. Знакомство со спортивным инвентарём . Инструктаж по технике безопасности.	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практическое задание , педагогическое наблюдение
Раздел 2. Общая физическая подготовка								
2	Октябрь	02.10	18:30-20:00	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практическое задание , педагогическое наблюдение

						разминки в подготовительной части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.		ение
3	Октябрь	07.10	18:30-20:00	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительной части занятия по волейболу. Беговые упражнения	МАОУ СОШ №218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение

						<p>я.</p> <p>Упражнения для верхнего плечевого пояса.</p> <p>Упражнения для мышц брюшного пресса и спины.</p> <p>Упражнения для развития гибкости.</p>		
4	Октябрь	09.10	18:30- 20:00	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	<p>Требования к подбору общеразвив ающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовит ельной части занятия по волейболу.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Упражнения для верхнего плечевого пояса.</p> <p>Упражнения для мышц</p>	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение

						брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.		
5	Октябрь	14.10	18:30- 20:00	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	Требования к подбору общеразвив ающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовит ельной части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
6	Октябрь	16.10	18:30-	Лекция	2	Требования	МАОУ	Беседа,

			20:00	с беседой, практич еское занятие		к подбору общеразвив ающих упражнени й для утренней гимнастики разминки в подготовит ельной части занятия по волейболу. Беговые упражнени я. Упражнени я для верхнего плечевого пояса. Упражнени я для мышц брюшного пресса и спины. Упражнени я для развития гибкости.	СОШ№2 18	практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
7	Ноябрь	23.10	18:30- 20:00	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	Требования к подбору общеразвив ающих упражнени й для утренней гимнастики разминки в	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение

						<p>подготовит ельной части занятия по волейболу. Беговые упражнени я. Упражнени я для верхнего плечевого пояса. Упражнени я для мышц брюшного пресса и спины. Упражнени я для развития гибкости.</p>		
8	Ноябрь	06.11	18:30- 20:00	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	<p>Требования к подбору общеразвив ающих упражнени й для утренней гимнастики разминки в подготовит ельной части занятия по волейболу. Беговые упражнени я.</p>	<p>МАОУ СОШ№2 18</p>	Беседа, практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение

						<p>Упражнения для верхнего плечевого пояса.</p> <p>Упражнения для мышц брюшного пресса и спины.</p> <p>Упражнения для развития гибкости.</p>		
9	Ноябрь	11.11	18:30-20:00	Лекция с беседой, практическое занятие	2	<p>Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительной части занятия по волейболу.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Упражнения для верхнего плечевого пояса.</p> <p>Упражнения для мышц брюшного</p>	<p>Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение</p> <p>МАОУ СОШ №2 18</p>	

						пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.		
10	Ноябрь	13.11	18:30-20:00	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительной части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.	МАОУ СОШ №2 18	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
11	Ноябрь	18.11	18:30-20:00	Лекция с	2	Требования к подбору	МАОУ СОШ №2	Беседа, практи



				беседой, практич еское занятие		общеразвив ающих упражнени й для утренней гимнастики разминки в подготовит ельной части занятия по волейболу. Беговые упражнени я. Упражнени я для верхнего плечевого пояса. Упражнени я для мышц брюшного пресса и спины. Упражнени я для развития гибкости.	18	ческое задание , педагог ическое наблюд ение
12	Ноябрь	20.11	18:30- 20:00	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	Требования к подбору общеразвив ающих упражнени й для утренней гимнастики разминки в подготовит	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение

						<p>ельной части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.</p>		
13	Ноябрь	25.11	18:30-20:00	Лекция с беседой, практическое занятие	2	<p>Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительной части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения</p>	<p>МАОУ СОШ №2 18</p>	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение

						<p>я для верхнего плечевого пояса. Упражнени я для мышц брюшного пресса и спины. Упражнени я для развития гибкости.</p>		
14	Ноябрь	27.11	18:30- 20:00	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	<p>Требования к подбору общеразвив ающих упражнени й для утренней гимнастики разминки в подготовит ельной части занятия по волейболу. Беговые упражнени я. Упражнени я для верхнего плечевого пояса. Упражнени я для мышц брюшного пресса и</p>	<p>Беседа, практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение</p> <p>МАОУ СОШ№2 18</p>	

						спины. Упражнения для развития гибкости.		
15	Декабрь	02.12	18:30-20:00	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительной части занятия по волейболу. Беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития гибкости.	МАОУ СОШ №2 18	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
16	Декабрь	04.12	18:30-20:00	Лекция с беседой,	2	Требования к подбору общеразвив	МАОУ СОШ №2 18	Беседа, практическое

				практич еское занятие		ающих упражнени й для утренней гимнастики разминки в подготовит ельной части занятия по волейболу. Беговые упражнени я. Упражнени я для верхнего плечевого пояса. Упражнени я для мышц брюшного пресса и спины. Упражнени я для развития гибкости.		задание , педагог ическое наблюд ение
--	--	--	--	-----------------------------	--	---	--	--

### Раздел 3. Специальная физическая подготовка

17	Декабрь	09.12	18:30- 20:00	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение основной техникой игры. Прочное освоение технически	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
----	---------	-------	-----------------	--	---	---	---------------------	---

						х приемов.		
18	Декабрь	11.12	18:30-20:00	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение основной техникой игры. Прочное освоение технических приемов.	МАОУ СОШ №218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
19	Декабрь	16.12	18:30-20:00	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей игрока. Совершенствование техники с учетом игровых функций волейболиста в команде. Обеспечение надежности выполнения технических приемов в	МАОУ СОШ №218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение

						тренировках и соревнованиях.		
20	Декабрь	18.12	18:30-20:00	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей игрока. Совершенствование техники с учетом игровых функций волейболиста в команде. Обеспечение надежности выполнения технических приемов в тренировках и соревнованиях.	МАОУ СОШ №218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
21	Декабрь	23.12	18:30-20:00	Лекция с	2	Общая физическая	МАОУ СОШ №2	Беседа, практи

				беседой, практич еское занятие		подготовка. Совершенс твование техники с учетом индивидуал ьных особенност ей игрока. Совершенс твование техники с учетом игровых функций волейболис та в команде. Обеспечени е надежности выполнени я технически х приемов в тренировка х и соревнован иях.	18	ческое задание , педагог ическое наблюд ение
22	Декабрь	25.12	18:30- 20:00	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Совершенс твование техники с учетом индивидуал ьных	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение



						особенностей игрока. Совершенствование техники с учетом игровых функций волейболиста в команде. Обеспечение надежности выполнения технических приемов в тренировках и соревнованиях.		
23	Январь	13.01	18:30-20:00	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей игрока. Совершенствование техники с учетом игровых	МАОУ СОШ №218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение

						функций волейболиста в команде. Обеспечение надежности выполнения технических приемов в тренировках и соревнованиях.		
24	Январь	15.01	18:30- 20:00	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей игрока. Совершенствование техники с учетом игровых функций волейболиста в команде. Обеспечение надежности	МАОУ СОШ №2 18	Беседа, практическое задание , педагогическое наблюдение

						<p>выполнени я технически х приемов в тренировка х и соревнован иях.</p>		
25	Январь	20.01	18:30- 20:00	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	<p>Общая физическая подготовка. Совершенс твование техники с учетом индивидуал ьных особенност ей игрока. Совершенс твование техники с учетом игровых функций волейболис та в команде. Обеспечени е надежности выполнени я технически х приемов в тренировка х и соревнован</p>	<p>МАОУ СОШ№2 18</p>	Беседа, практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение

						иях.		
26	Январь	22.01	18:30-20:00	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей игрока. Совершенствование техники с учетом игровых функций волейболиста в команде. Обеспечение надежности выполнения технических приемов в тренировках и соревнованиях.	МАОУ СОШ №218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
27	Январь	27.01	18:30-20:00	Лекция с беседой, практическое	2	Общая физическая подготовка. Совершенствование	МАОУ СОШ №218	Беседа, практическое задание,

				занятие		техники с учетом индивидуальных особенностей игрока. Совершенствование техники с учетом игровых функций волейболиста в команде. Обеспечение надежности выполнения технических приемов в тренировках и соревнованиях.		педагогическое наблюдение
28	Январь	29.01	18:30-20:00	Лекция с беседой, практическое занятие	2		МАОУ СОШ №2 18	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
<b>Раздел 4. Техническая подготовка</b>								
29	Февраль	03.02	18:30-	Практическое	2	Общая физическая	МАОУ СОШ №2	Практическое

			20:00	занятие		подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, подача ,планирующая подача, падения назад из приседа, падения на бок.	18	задание , педагогическое наблюдение
30	Февраль	05.02	18:30-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, подача ,планирующая подача, падения назад из приседа, падения на	МАОУ СОШ№2 18	Практическое задание , педагогическое наблюдение

						бок.		
31	Февраль	10.02	18:30-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма мяча снизу, блок, подача ,планирующая подача, падения назад из приседа, падения на бок.	МАОУ СОШ №2 18	Практическое задание , педагогическое наблюдение
32	Февраль	12.02	18:30-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма мяча снизу, блок, подача ,планирующая подача, падения	МАОУ СОШ №2 18	Практическое задание , педагогическое наблюдение

						назад из приседа, падения на бок.		
33	Февраль	17.02	18:30- 20:00	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, пода ча ,плани рующая подача, падения назад из приседа, падения на бок.	МАОУ СОШ№2 18	Практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
34	Февраль	19.02	18:30- 20:00	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, пода ча ,плани	МАОУ СОШ№2 18	



						рующая подача, падения назад из приседа, падения на бок.		
35	Февраль	24.02	18:30- 20:00	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, пода ча ,плани рующая подача.	МАОУ СОШ№2 18	Практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
36	Февраль	26.02	18:30- 20:00	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, пода ча ,плани рующая подача.	МАОУ СОШ№2 18	Практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение

37	Март	03.03	18:30-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, подача ,планирующая подача, падения назад из приседа, падения на бок.	МАОУ СОШ№2 18	Практическое задание , педагогическое наблюдение
38	Март	05.03	18:30-20:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, подача ,планирующая подача, падения назад из	МАОУ СОШ№2 18	Практическое задание , педагогическое наблюдение

						приседа, падения на бок		
39	Март	10.03	18:30- 20:00	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, пода ча ,плани рующая подача, падения назад из приседа, падения на бок.	МАОУ СОШ№2 18	Практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
40	Март	12.03	18:30- 20:00	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, пода ча ,плани рующая	МАОУ СОШ№2 18	Практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение

						подача, падения назад из приседа, падения на бок		
41	Март	17.03	18:30- 20:00	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, пода ча ,плани рующая подача, падения назад из приседа, падения на бок.	МАОУ СОШ№2 18	Практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
42	Март	19.03	18:30- 20:00	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок,	МАОУ СОШ№2 18	Практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение

						пода ча ,плани рующая подача, падения назад из приседа, падения на бок		
43	Март	31.03	18:30- 20:00	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча, приёма меча снизу, блок, пода ча ,плани рующая подача, падения назад из приседа, падения на бок.	МАОУ СОШ№2 18	Практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
44	Апрель	02.04	18:30- 20:00	Практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Овладение элементами техники верхней передачи мяча,	МАОУ СОШ№2 18	Практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение

						приёма меча снизу, блок, пода ча ,плани рующая подача, падения назад из приседа, падения на бок		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Раздел 5. Тактическая подготовка

45	Апрель	07.04	18:30- 20:00	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Командное взаимодейс твие, упражнени я на координаци ю и равновесие.	МАОУ СОШ№2 18	Практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
46	Апрель	09.04	18:30- 20:00	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Командное взаимодейс твие, упражнени я на координаци ю и равновесие.	МАОУ СОШ№2 18	Практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
47	Апрель	14.04	18:30- 20:00	Лекция с беседой, практич	2	Общая физическая подготовка. Командное	МАОУ СОШ№2 18	Практи ческое задание ,

				еское занятие		взаимодейс твие, упражнени я на координаци ю и равновесие.		педагог ическое наблюд ение
48	Апрель	16.04	18:30- 20:00	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Командное взаимодейс твие, упражнени я на координаци ю и равновесие.	МАОУ СОШ№2 18	Практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
49	Апрель	21.04	18:30- 20:00	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Командное взаимодейс твие, упражнени я на координаци ю и равновесие.	МАОУ СОШ№2 18	Практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
50	Апрель	23.04	18:30- 20:00	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	Общая физическая подготовка. Командное взаимодейс твие, упражнени я на координаци ю и	МАОУ СОШ№2 18	Практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение

						равновесие.		
<b>Раздел 6. Соревновательная подготовка</b>								
51	Апрель	28.04	18:30-20:00	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Проведение и организация соревнований. Проведение и организация соревновательных схваток. Показательные выступления.	МАОУ СОШ №218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
52	Апрель	30.04	18:30-20:00	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Проведение и организация соревнований. Проведение и организация соревновательных схваток. Показательные выступления.	МАОУ СОШ №218	Беседа, практическое задание, педагогическое наблюдение
53	Май	05.05	18:30-	Лекция	2	Проведение	МАОУ	Беседа,



			20:00	с беседой, практич еское занятие		и организац я соревнован ий. Проведение и организац я соревноват ельных схваток. Показатель ные выступлени я.	СОШ№2 18	практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
54	Май	07.05	18:30- 20:00	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	Проведение и организац я соревнован ий. Проведение и организац я соревноват ельных схваток. Показатель ные выступлени я.	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
55	Май	12.05	18:30- 20:00	Лекция с беседой, практич	2	Проведение и организац я		Беседа, практи ческое задание

				еское занятие		соревнован ий. Проведение и организац ия соревноват ельных схваток. Показатель ные выступлени я.		, педагог ическое наблюд ение
--	--	--	--	------------------	--	--	--	---

56	Май	14.05	18:30- 20:00	Лекция с беседой, практич еское занятие	2	Проведение и организац ия соревнован ий. Проведение и организац ия соревноват ельных схваток. Показатель ные выступлени я.	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практи ческое задание , педагог ическое наблюд ение
----	-----	-------	-----------------	--	---	--	---------------------	---

**Раздел 7. Зачёт по показателям подготовки.**

**подготовки**

57	Май	19.05	18:30- 20:00	Лекция с беседой, практич еское	2	Общая физическая подготовка перед сдачей	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практи ческое задание ,
----	-----	-------	-----------------	---	---	--	---------------------	---

				занятие		нормативов . Сдача специальных контрольных нормативов соответствующих году обучения.		педагогическое наблюдение
58	Май	21.05	18:30-20:00	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Общая физическая подготовка перед сдачей нормативов . Сдача специальных контрольных нормативов соответствующих году обучения.	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, практическое задание , педагогическое наблюдение
59	Май	26.05	18:30-20:00	Лекция с беседой, практическое занятие	2	Общая физическая подготовка перед сдачей нормативов . Сдача специальных контрольных нормативов соответствующих году	МАОУ СОШ№2 18	Беседа, творческое проектирование, педагогическое наблюдение

						обучения.			
<b>Раздел 8. Итоговое занятие.</b>									
60	Май	28.05	18:30-20:00	Итоговое занятие	2	Начальная диагностика в форме тестирования по ОФП. В форме зачетного занятия по овладению программным материалом, открытого занятия для родителей. Подведение итогов года	МАОУ СОШ №218	Итоговое занятие, педагогическое наблюдение	
<b>Итого:</b>					<b>120</b>				

**Нормативы физической подготовленности учащихся**

		Уровень		
		Низкий	Средний	Высокий
Силовые	Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	3	6-8	10
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (см)	0-2	6-9	12,5
		0-2	5-8	11,5
		0-2	6-9	13
		0-2	7-10	14
Сила	Поднимание туловища (кол-во раз)	12	13	14
Координация	Челночный бег 3х10 (сек)	11,7	11,3-10,6	10,2
		11,2	10,7-10,1	9,7
		10,8	10,3-9,7	9,3
		10,4	10,4-9,5	9,1

### **Формы аттестации (подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы)**

#### **Результативность дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»**

Контроль степени результативности реализации дополнительной общеразвивающей программы может проводиться в различных формах:

- форме аттестации;
- выступление на соревнованиях и показательных выступлениях;
- открытое занятие;
- осуществление диагностических процедур (зачет, сдача контрольных нормативов).

Итоговый контроль проводится в конце учебного года, где определяются качественные критерии и обсуждаются с учащимися и их родителями

Основные методы диагностики – включённое педагогическое наблюдение и тестирование. Результаты педагогического наблюдения позволяют проанализировать уровень обученности, воспитанности и развития учащихся, увидеть слабые места программы и помочь педагогу скорректировать работу.

На основании анализа итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы объединения вносятся необходимые коррективы в ход, методику и содержание образовательного процесса. При сравнении результатов разрабатывается система действий, необходимых для достижения оптимального результата.

Сдача нормативов позволяет выявить и проследить динамику физического развития учащихся в течение всего периода обучения.

## **Оценочные материалы**

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

При определении ожидаемых результатов и способов их проверки при реализации обучающих задач автором был разработан перечень основных знаний умений и навыков учащихся, формируемых при изучении программы на каждом уровне обучения.

### **Виды аттестации учащихся**

Программой предусмотрена аттестация (промежуточная, итоговая), результаты которой записываются в учебный журнал:

Промежуточная - в форме зачетного занятия сдача контрольных нормативов по О.Ф.П;

Итоговая – апрель-май - в форме тестирования по ОФП, зачетного занятия (демонстрация приёмов на контроль).

### **Формы подведения итогов реализации программы**

- тестирование;
- контрольное занятия;
- учебные соревнования;

Формы подведения итогов.

Программой предусмотрена аттестация (начальная, промежуточная, итоговая), результаты которой записываются в учебный журнал:

1 год обучения:

- в форме тестирования по ОФП.
- в форме зачетного занятия сдача контрольных нормативов.
- в форме тестирования по ОФП, зачетного занятия сдача контрольных нормативов (демонстрация приёмов на контроль).
- в форме открытого занятия.

2 год обучения:

- в форме тестирования по ОФП.
- в форме зачетного занятия сдача контрольных нормативов.
- в форме зачетного занятия сдача контрольных нормативов (демонстрация приёмов на контроль).
- в форме открытого занятия;

3 год обучения:

- в форме тестирования по ОФП.

- в форме зачетного занятия сдача контрольных нормативов.
- в форме открытого занятия.
- в форме тестирования по ОФП, зачетного занятия сдача контрольных нормативов (демонстрация приёмов на контроль).

4 год обучения:

- в форме тестирования по ОФП.
- в форме зачетного занятия сдача контрольных нормативов.
- в форме открытого занятия.
- в форме тестирования по ОФП, зачетного занятия сдача контрольных нормативов (демонстрация приёмов на контроль).

### **Партнеры по осуществлению образовательного процесса**

№ п/п	Наименование партнера	Суть и содержание партнерских отношений
1.	Новосибирская областная Федерация волейбола.	Решает организационные и методические вопросы по организации спортивных сборов, семинаров и соревнований
2.	Новосибирские и областные клубы, объединения, школы волейбола.	Решает организационные и методические вопросы по организации спортивных сборов, семинаров и соревнований

### **Список литературы, использованной при разработке программы**

1. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
2. Ю.Д. Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников. Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
3. Ю.Д. Железняк. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
4. Ю.Д. Железняк. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978

#### **Список литературы для родителей и учащихся:**

1. Железняк Ю.Д., А.В.Чачин, Ю.П. Сыромятников. Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
2. Железняк Ю.Д., 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.



## Приложения

### Приложение 1

#### Инструкция по технике безопасности

1.	ОБЩИЕ	ПОЛОЖЕНИЯ.
I.	Техническая	подготовка.
II.	Тактическая	подготовка.
III.	Специальная	силовая подготовка.
1.	Развитие	прыгучести.
2.	Развитие	быстроты.
3.	Развитие	реакции.

К урокам по волейболу допускаются учащиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале. Учащиеся занимаются на уроках в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований к норме. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. присутствуют на уроке. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписания.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.

На переменах учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалке соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого. Урок начинается по звонку с общего построения.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УРОКА.

На уроках по волейболу учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и семестровые оценки.

На уроках по волейболу учащиеся обязаны выполнить следующие требования:

I. Техническая подготовка – индивидуальные и групповые упражнения выполняются после команды учителя:

- при сигнале о прекращении выполнения упражнения все обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания учителя;
- выполняют только то упражнение, которое было дано учителем;
- запрещается бить мяч ногами;

II. Тактическая подготовка:

- при учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;

- выполнять подачу только после свистка учителя;
- между упражнениями передавать мяч только под сеткой.

III. Специальная силовая подготовка:

- обязательно выполнять общую и специальную разминку;
- при выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;
- при выполнении прыжков приземляться на обе ноги на всю стопу.

На уроках по волейболу учащиеся овладевают методиками самоконтроля. При плохом самочувствии на уроках учащиеся должны прекратить занятия, уведомить учителя и обратиться в медпункт к врачу.

## 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.

По команде учителя учащиеся организованно строятся в шеренгу. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

## 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

В случае аварийной ситуации нужно немедленно сообщить учителю или администрации школы. В случае непредвиденных обстоятельств в спортивном зале, соблюдать спокойствие и порядок, слушать указания учителя.