

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ОДИНЦОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
МБОУ ОДИНЦОВСКАЯ ГИМНАЗИЯ №13**

Рассмотрено на заседании  
методического совета

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Одинцовской гимназии №13

\_\_\_\_\_ Е.П.Молибог

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Дополнительная общеразвивающая модульная программа

Физкультурно-спортивной направленности

**«Волейбол»**

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

**Ларина Александра Олеговна**

педагог дополнительного образования

г. Одинцово, 2023г.

## I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Название программы</b>	Дополнительная общеразвивающая модульная программа физкультурно-спортивной направленности « <b>волейбол</b> » - направленность: <i>физкультурно-спортивная</i> - уровень: <i>стартовый</i> ; - возраст детей: 11-17 лет
<b>Автор программы</b>	<i>Педагог дополнительного образования</i> <i>Ларина Александра Олеговна</i>
<b>Цель программы</b>	<i>развитие физического и интеллектуального потенциала личности средствами волейбола, формирование всесторонне развитой личности, готовой к активной спортивной реализации.</i>
<b>Задачи программы</b>	<u><i>Личностные задачи:</i></u> <u><i>Предметные задачи:</i></u> <u><i>Метапредметные задачи:</i></u>
<b>Сроки реализации</b>	<i>2023-2024 учебный год</i>
<b>Механизмы реализации программы</b>	<i>Программа «Волейбол» рассчитана на 72 часа (1 раз в неделю по 2 академических часа)</i>
<b>Ожидаемые результаты реализации программы</b>	<u><i>Личностные:</i></u> <u><i>Предметные</i></u> <u><i>Метапредметные</i></u>
<b>Система контроля над исполнением программы</b>	

## 1. Пояснительная записка

Методические рекомендации разработаны на основе и в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального [закона](#) от 31.07.2020

№ 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г.

№ 196»;

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепцию развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г.

№ 1726-р;

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14);

Образовательная организация обладает автономией, под которой понимается её самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности, разработке и принятии локальных нормативных актов в соответствии с законом и уставом образовательной организации: порядок разработки и реализации Программ, количество обучающихся в объединении, формы обучения (273-ФЗ – ст. 28, п. 1).

Образовательные организации свободны в определении содержания образования, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (273-ФЗ – ст. 28, п. 2).

Образовательная программа включает в себя комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных настоящим Федеральным законом случаях в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации (273-ФЗ, ст. 2, п. 9).

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье

### **НОВИЗНА**

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной

деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.

### **АКТУАЛЬНОСТЬ**

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

### **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных волейболистов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

### **ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ**

Программы кружка «Баскетбол» - она достаточно вариативная и позволяет проявить индивидуальный подход. При разработке программы учитывались способности учащихся, их индивидуальные и возрастные особенности. Занятия баскетболом обладают огромными возможностями для полноценного физического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного, интеллектуального и физического развития. Занятия баскетболом формируют правильную осанку, укрепляют мышечный корсет, развивают координацию, а также развивают работу всего опорно-двигательного аппарата. Благодаря кружку обучающиеся имеют возможность изучать тонкости командной игры и взаимодействий с партнерами на площадке, узнать множество деталей о развитии собственного организма и биомеханике движений. Регулярные выступления в баскетбольных чемпионатах поднимают личностное самосознание учащихся, укрепляют интерес к баскетболу, позволяют продемонстрировать свои новые навыки, развивают дух спортивного соперничества и уважения к оппоненту.

### **АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ**

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 11 до 17 лет.

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ** Программа кружка «Волейбол» предполагает групповую форму обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Итого 72 часа в год. Срок реализации программы – 1 год.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ** : развитие физического и интеллектуального потенциала личности средствами волейбола, формирование всесторонне развитой личности, готовой к активной спортивной реализации.

### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

#### **Образовательные**

- формирование двигательных качеств;
- получение новых знаний.
- обучение игре в волейбол (техника, тактика).

### ***Развивающие***

- развитие физических навыков;
- закаливание;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

### ***Воспитательные***

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.
- 

## ***ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КРУЖКА «Волейбол»***

### ***Предметные***

Воспитанник научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### ***Метапредметные***

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

### ***Личностные***

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- научиться максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

***Учащихся формируются умения:***

- - оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- - преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- - проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- - вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***Формирование регулятивных УУД.***

- Задания и вопросы по волейбольной тематике, ориентированные на формирование действий контроля и самоконтроля, оценки и самооценки процесса и результатов учебных действий, направленные на развитие регулятивных УУД.
- Виды заданий:
  - 1) выполнять действия в качестве слушателя;
  - 2) выполнять действия в качестве правильного исполнения движений;
  - 3) выполнять действия в качестве помощника тренера;
  - 4) ставить новые учебные задачи вместе с педагогом.

***Познавательные***

В области развития общепознавательных действий изучение волейбола будет способствовать формированию замещения и моделирования.

Виды заданий:

- 1) поиск и выделение необходимой информации;
- 2) формулировать учебную задачу;
- 3) ориентация в способах решения задачи.

***Коммуникативные***

Виды заданий:

- 1) распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий
- 2) умение выразить свою мысль по поводу освоения элементов волейбола партнерами по команде;
- 3) умение работать в паре, в группе;
- 4) умение взаимодействовать при достижении единого результата.

Разработанная программа дает обучающимся знания, умения и навыки, которые образуют прочный фундамент для дальнейшего обучения, готовит детей к самореализации в жизнедеятельности.

***Формы проведения занятий.*** Содержание занятий и практический материал подбирается с учетом возрастных особенностей и физических возможностей детей. Занятие предполагает постепенное увеличение физической нагрузки на организм ребёнка и сопровождается объяснением, показом движений, самостоятельной работой, анализом. Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую часть. Основное место отводится практической работе.

***Формы занятий:***

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- теоретическое занятие;
- соревнования;
- товарищеская игра;

-  
*Формы организации деятельности учащихся на занятии:*

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально-групповая;
- командная.

-  
**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для реализации образовательной программы необходимо:

- спортивная форма
- инвентарь (мячи, конусы и пр.)
- ноутбук
- видеоматериалы (записи игр, для разбора различных игровых ситуаций)
- планшет для зарисовки игровых схем

-  
**ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ:**

- создание проблемных, затруднительных игровых заданий;
- передача обучающемуся роли педагога;
- самооценка обучающихся своих знаний и умений;
- индивидуальные карточки с заданиями различного типа;
- групповая оценка работы на тренировке;
- двусторонняя игра;
- текущая

**КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

- Педагог, работающий по данной программе должен иметь базовое профессиональное образование и необходимую квалификацию, быть способным к инновационной профессиональной деятельности, обладать необходимым уровнем методологической культуры и сформированной готовностью к непрерывному образованию в течение всей жизни, должен знать возрастные особенности детей.

- **II. Учебный план**

Программа кружка «Баскетбол» рассчитана на 72 часа (2 раза в неделю по 1 академическому часу)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие: -организационные вопросы; -правила техники безопасности, пожарной безопасности, гигиены и санитарии.	2	2		
2.	Общая физическая подготовка	8	В процессе тренировки	8	
3.	Специальная физическая подготовка	8	В процессе тренировки	8	

4.	Техническая подготовка	20	В процессе тренировки	20	
5.	Тактическая подготовка	20	В процессе тренировки	20	
1.	Интегральная подготовка	10	В процессе тренировки	10	
2.	Контрольно-проверочные мероприятия	4	В процессе тренировки	4	
	Итого:	72 часа			

### III. Содержание учебного курса кружка «Волейбол»

#### **Вводное занятие:**

-организационные вопросы;

-правила техники безопасности, пожарной безопасности, гигиены и санитарии Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.

#### **Общая физическая подготовка**

Влияние общих упражнений на организм занимающихся

*Строевые упражнения:* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

*Упражнения для ног:* поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

*Упражнения для туловища:* наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

*Упражнения для развития силы:* упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

*Упражнения для развития быстроты:* повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе

*Упражнения для развития гибкости:* ЩРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой;

поперечный.

*Упражнения для развития ловкости:* разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

*Упражнения для развития общей выносливости:* равномерный бег до 500 м; кросс до 1; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин; плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горы. Туристические походы

## **Специальная физическая подготовка**

Влияние специальных упражнений на организм занимающихся

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:* ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: "салки", "лапта".

*Упражнения для развития оптимальной выносливости:* многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

## **Техническая подготовка**

Теория технической подготовки

*Подводящие упражнения. Упражнения по технике:* бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной,

двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействия игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3X3, 4X4, 5X5;

*Техника защиты:* стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом;

### **Тактическая подготовка**

Теория тактики игры

*Индивидуальные тактические действия при передачах:* ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком;

*Индивидуальные тактические действия при подачах:* чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и

второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии;

Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

### **Интегральная подготовка**

Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д.

Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

### **Контрольно-проверочные мероприятия**

Контрольное занятие в форме зачета.

## **Методические обеспечение программы кружка «Волейбол»**

Основным в освоении программы данного курса, являются принципы: «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «осмысли и выполни».

Знакомство с волейболом начинается с истории его происхождения. Освоение элементов происходит постепенно. Обучающиеся осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения. В элементах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Начинается «от пола» и следует объяснять в последовательности:

- куда наступает (как переносится вес)
- как ставим ногу (как работает стопа)
- что делает корпус
- как двигаются руки
- куда направлен взгляд.

Классическая тренировочная модель вырабатывает умение сохранять вертикальную ось, обеспечивающую равновесие тела в любом положении. Воспитывает точность исполнения движения, мышечную координацию. Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятиях такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, дружества, общего интереса к делу, четко реагирует, на восприятие обучающихся поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья побуждает их к углублению в изучении материала.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь - жестикация, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание. В целях создания положительной мотивации используются, игровые моменты, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

## ***IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ***

### **1. Основная литература**

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Железняк Ю. Д. «Юный волейболист». Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. «Физическая культура». Высшая школа. 1989 г.
4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для «ус..». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979.
5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988
6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. «Физическое воспитание». Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.
7. Д. Железняк - «подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г
8. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М.
9. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.

### **2. Дополнительная литература**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным общеобразовательным программам»

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"

6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»

7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК- 641/09 "О направлении методических рекомендаций"

8. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ОДИНЦОВСКАЯ ГИМНАЗИЯ №13

\_\_\_\_\_ Е.П.Молибог

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Волейбол» (стартовый уровень)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
				<b>Раздел 1. Вводное занятие .</b>	<b>2</b>		МБОУ Одинцовская гимназия №13	
1				Введение в предмет Инструктаж по ТБ Правила соревнований, место занятий. История развития волейбола.	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	опрос
2				Введение в предмет Инструктаж по ТБ Правила соревнований, место занятий.	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	опрос

				История развития волейбола.				
				<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>8</b>		МБОУ Одинцовская гимназия №13	
3				Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса ОФП	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	Учебная игра
4				Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса ОФП	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	Учебная игра
5				Упражнения для рук и плечевого пояса Упражнения для ног и туловища. ОФП	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	Учебная игра
6				Упражнения для рук и плечевого пояса Упражнения для ног и туловища. ОФП	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	Учебная игра

7				Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для ног и туловища ОФП	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	Учебная игра
8				Упражнения для рук и плечевого пояса Упражнения для ног и туловища. ОФП	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	Учебная игра
9				Упражнения для развития физических качеств.	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	Учебная игра
10				Упражнения для развития физических качеств.	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	Учебная игра
				<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>8</b>		МБОУ Одинцовская гимназия №13	
11				Упражнения для быстроты и прыгучести	1	групповая	МБОУ Одинцовская гимназия №13	учебная игра
12				Упражнения для быстроты и прыгучести	1	групповая	МБОУ Одинцовская гимназия №13	учебная игра

13				Упражнения для развития игровой ловкости. Игра	1	групповая	МБОУ Одинцовская гимназия №13	учебная игра
14				Упражнения для развития игровой ловкости. Игра	1	групповая	МБОУ Одинцовская гимназия №13	учебная игра
15				Подвижные игры	1	групповая	МБОУ Одинцовская гимназия №13	учебная игра
16				Подвижные игры	1	групповая	МБОУ Одинцовская гимназия №13	учебная игра
17				Упражнения для развития оптимальной выносливости. Игра.	1	групповая	МБОУ Одинцовская гимназия №13	учебная игра
18				Упражнения для развития оптимальной выносливости. Игра.	1	групповая	МБОУ Одинцовская гимназия №13	учебная игра
				<b>Раздел 4. Техническая подготовка</b>	<b>20</b>		МБОУ Одинцовская гимназия №13	
19				Упражнения по технике.	1	групповая	МБОУ Одинцовская гимназия №13	учебная игра
20				Упражнения по технике.	1	групповая	МБОУ Одинцовская гимназия №13	учебная игра
21				Упражнения по	1	групповая	МБОУ Одинцовская	учебная

				технике.			гимназия №13	игра
22				Упражнения по технике.	1	групповая	МБОУ Одинцовская гимназия №13	учебная игра
23				Передачи мяча	1	групповая	МБОУ Одинцовская гимназия №13	учебная игра
24				Передачи мяча	1	групповая	МБОУ Одинцовская гимназия №13	учебная игра
25				Передачи мяча	1	групповая	МБОУ Одинцовская гимназия №13	учебная игра
26				Передачи мяча	1	групповая	МБОУ Одинцовская гимназия №13	учебная игра
27				Подачи.	1	групповая	МБОУ Одинцовская гимназия №13	учебная игра
28				Подачи.	1	групповая	МБОУ Одинцовская гимназия №13	учебная игра
29				Подачи.	1	групповая	МБОУ Одинцовская гимназия №13	учебная игра
30				Подачи.	1	групповая	МБОУ Одинцовская гимназия №13	учебная игра
31				Игра в нападении.	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	учебно-тренировочная игра
32				Игра в нападении.	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	учебно-

						нная	гимназия №13	тренировочная игра
33				Игра в нападении.	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	учебно-тренировочная игра
34				Игра в нападении.	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	учебно-тренировочная игра
35				Игра в защите.	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	учебно-тренировочная игра
36				Игра в защите.	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	учебно-тренировочная игра
37				Игра в защите.	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	учебно-тренировочная игра
38				Игра в защите.	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	учебно-тренировочная игра
				<b>Раздел 5. Тактическая подготовка.</b>	<b>20</b>		МБОУ Одинцовская гимназия №13	учебная игра
39				Индивидуальные действия при передачах Система игры.	1	индивидуальная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	тренировочная игра
40				Индивидуальные действия при передачах Система игры.	1	индивидуальная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	тренировочная игра

41				Индивидуальные действия при передачах Система игры.	1	индивидуальная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	тренировочная игра
42				Индивидуальные действия при передачах Система игры.	1	индивидуальная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	тренировочная игра
43				Индивидуальные действия при передачах Система игры.	1	индивидуальная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	тренировочная игра
44				Индивидуальные действия при передачах Система игры.	1	индивидуальная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	тренировочная игра
45				Индивидуальные действия при передачах Система игры.	1	индивидуальная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	тренировочная игра
46				Индивидуальные действия при передачах Система игры.	1	индивидуальная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	тренировочная игра
47				Индивидуальные действия при передачах Система игры.	1	индивидуальная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	тренировочная игра
48				Индивидуальные действия при передачах Система игры.	1	индивидуальная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	тренировочная игра

49				Индивидуальные действия при подачах Система игры.	1	индивидуальная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	тренировочная игра
50				Индивидуальные действия при подачах Система игры.	1	индивидуальная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	тренировочная игра
51				Индивидуальные действия при подачах Система игры.	1	индивидуальная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	тренировочная игра
52				Индивидуальные действия при подачах Система игры.	1	индивидуальная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	тренировочная игра
53				Индивидуальные действия при подачах Система игры.	1	индивидуальная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	тренировочная игра
54				Индивидуальные действия при подачах Система игры.	1	индивидуальная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	тренировочная игра
55				Индивидуальные действия при подачах Система игры.	1	индивидуальная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	тренировочная игра

56				Индивидуальные действия при подачах Система игры.	1	индивидуальная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	тренировочная игра
57				Индивидуальные действия при подачах Система игры.	1	индивидуальная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	тренировочная игра
58				Индивидуальные действия при подачах Система игры.	1	индивидуальная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	тренировочная игра
				<b>Раздел 6. Интегральная подготовка</b>	<b>10</b>		МБОУ Одинцовская гимназия №13	
59				Упражнения по технике	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	тренировочная игра
60				Упражнения по технике	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	тренировочная игра
61				Упражнения по технике	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	тренировочная игра
62				Упражнения по технике	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	тренировочная игра
63				Задания по тактике и технике.	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	тренировочная игра
64				Задания по тактике и технике.	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	тренировочная игра

							гимназия №13	
65				Индивидуальные и групповые действия.	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	тренировочная игра
66				Индивидуальные и групповые действия.	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	тренировочная игра
67				Командные действия в игре.	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	тренировочная игра
68				Командные действия в игре.	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	тренировочная игра
				<b>Раздел 7. Контрольно-проверочные мероприятия.</b>	4		МБОУ Одинцовская гимназия №13	
69				Контрольные нормативы	1	групповая	МБОУ Одинцовская гимназия №13	КН по ИП
70				Контрольные нормативы	1	групповая	МБОУ Одинцовская гимназия №13	КН по ИП
71				Контрольные нормативы	1	групповая	МБОУ Одинцовская гимназия №13	КН по ТП
72				Контрольные нормативы	1	групповая	МБОУ Одинцовская гимназия №13	КН по ТП

**Итого 72 часов**