

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

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
30 августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Одинцовской гимназии №13  
\_\_\_\_\_ Е.П.Молибог  
«30»августа 2024 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, 2024г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая модульная Программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, профиль. Разработана на основе требований:

### ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.
2. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утв. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 г. № 467.
3. Распоряжение Министерства образования Московской области № Р-900 от 31.08.2023г. «Об организации работы в рамках реализации персонифицированного учета и системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области».
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей–инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).
8. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
10. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р).
11. Устав и локальные акты образовательного учреждения.

### 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**

### ***Предметные:***

- научатся 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 вовремя 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;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении

тестовых упражнений по физической подготовке.

#### ***У 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:

- выполнять действия в качестве слушателя;
- выполнять действия в качестве правильного исполнения движений;
- выполнять действия в качестве помощника тренера;
- ставить новые учебные задачи вместе с педагогом.

#### ***Познавательные***

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

Виды заданий:

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

#### ***Коммуникативные***

Виды заданий:

- распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий;
- умение выразить свою мысль по поводу освоения элементов волейбола партнерами по команде;
- умение работать в паре, в группе;
- 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.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ**

**Цель** - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

### **Задачи:**

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.
- формирование патриотизма и активной гражданской позиции;
- воспитание чувства личной ответственности за любое самостоятельно принятое решение;
- развитие коммуникативных качеств личности (чувства товарищества и коллективизма);
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим людям (уважительное отношение, доброжелательность, веротерпимость, толерантность);
- воспитание эмпатии (сопереживания другому человеку);
- формирование организационно-волевых качеств личности (терпение, сила воли, самоконтроль);
- воспитание чувства собственного достоинства, способности к адекватной самооценке.

### **Планируемые результаты:**

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

### **Методы воспитания:**

- методы убеждений;
- методы упражнений (приучения).

### **Методы оценки и самооценки:**

В воспитательной работе применяю технологию организации и проведения группового воспитательного дела (по Н. Е.Щурковой).

Общая воспитательная цель любого группового дела – формирование относительно устойчивых отношений человека к себе, окружающим, природе, вещам.

Технологическую цепочку любого воспитательного дела можно представить следующим образом:

- подготовительный этап (предварительное формирование отношения к делу, интереса к нему, подготовка необходимых материалов);
- психологический настрой (приветствие, вступительное слово);
- содержательная (предметная) деятельность;
- завершение.

Проекция на будущее.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа кружка «Волейбол» рассчитана на 72 часа (2 раза в неделю по 1 академич. 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			

## 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 снабивными 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: ЦРУ 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 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, невладеющего 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 заднейлинии;  
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.

### **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 знатьвозрастные особенности детей.

### **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.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ 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, содружества, 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 - жестикуляция, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание. В целях создания положительной мотивации используются, игровые моменты, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

## **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.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Для педагога:**

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беяева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Железняк Ю. Д. «Юный волейболист». Учебное пособие для тренеров. – М.: «Физкультура спорт», 1988.
3. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для «ус...». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979.

### **Для детей:**

1. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. «Физическая культура». Высшая школа. 1989 г.
2. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988.
3. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. «Физическое воспитание». Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984г.

### **Для родителей:**

1. Д.Железняк -«подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г.
2. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М.
3. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ ОДИНЦОВСКАЯ ГИМНАЗИЯ №13  
 \_\_\_\_\_ Е.П.Молибог  
 «30» августа\_2024г.

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. История развития волейбола.	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	опрос
				<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	МБОУОдинцовская гимназия №13	Учебная игра
12				Упражнения для быстроты 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 технике.	1	групповая	МБОУ Одинцовская гимназия №13	Учебная 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	МБОУОдинцовская 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-тренировочная игра

33				Игра в нападении.	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	учебно- трениро- вочная игра
34				Игра в нападении.	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	Учебно- трениро- вочная игра
35				Игра в защите.	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	Учебно- трениро- вочная игра
36				Игра в защите.	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	Учебно- трениро- вочная игра
37				Игра в защите.	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	Учебно- трениро- вочная игра
38				Игра в защите.	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	Учебно- трениро- вочная 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	Трениро- вочная игра
40				Индивидуальные действия при передачах Система игры.	1	индивидуальная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	Трениро- вочная 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
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
65				Индивидуальные и групповые действия.	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	Тренировочная игра

66				Индивидуальные и групповые действия.	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	Трениро вочная игра
67				Командные действия в игре.	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	Трениро вочная игра
68				Командные действия в игре.	1	комбинированная	МБОУ Одинцовская гимназия №13	Трениро вочная 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
<b>Итого 72 часов</b>								

