

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов  
структурное подразделение дополнительного образования детей «Вундеркинд»  
п.г.т. Усть – Кинельский городского округа Кинель  
Самарской области



СОГЛАСОВАНО:  
по инициативе  
И.о. Начальника СП ДОД «Вундеркинд»  
Н.А. Оленина  
« 04 » \_\_\_\_\_ 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ №2  
Ю.А. Плотников  
Приказ от « 04 » \_\_\_\_\_ 2021 г.  
№ \_\_\_\_\_

Принята на заседании методического  
совета СП ДОД «Вундеркинд»  
от « 04 » \_\_\_\_\_ 2021 г.  
Протокол № \_\_\_\_\_ 4

# «ВОЛЕЙБОЛ»

(ознакомительный уровень)

Возраст обучающихся: 11 – 15 лет  
Срок реализации программы 1 год

Разработчик:  
Ермилин Вячеслав Геннадьевич,  
педагог дополнительного образования

п.г.т. Усть-Кинельский 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебный план .....	11
3. Содержание.....	11
4. Методическое обеспечение.....	15
5. Список литературы.....	17

## КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является Модульной, составлена в соответствии с Нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО, за основу взята типовая учебная программа по волейболу для детско-юношеских спортивных школ разработанная под руководством: Железняк Ю.Д., доктор пед. наук; Сыромятников Ю.П., доктор мед. наук). Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес обучающихся. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю с общей продолжительностью 3,5 академических часа, возраст обучающихся 12-15 лет.

Материал программы дается в четырех разделах:

- основы знаний представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований;
- общая и специальная физическая подготовка - даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества;
- техника и тактика игры - представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры;
- контрольные испытания и соревнования - обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Объединение «Волейбол» могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Количество обучающихся в группах не менее 10 человек.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание детей. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых

популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» физкультурно-спортивная, направлена на развитие здорового образа жизни обучающихся, приобщение их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, т.к. в настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья детей, растёт количество, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья обучающихся является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

**Новизна** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» (далее – Программа) заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

#### **Отличительная особенность программы.**

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать

нагрузку обучающихся (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

**Актуальность:** В настоящее время пропаганда здорового образа жизни и олимпийского движения является приоритетными направлениями в современном обществе. Среди детей и подростков наблюдается интерес к занятиям физической культурой и олимпийскими видами спорта, среди педагогических работников - активность по привлечению обучающихся и вовлечению детей, относящихся к группе риска.

Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приемы, 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 у обучающихся формируются потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку 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.

Данная программа также актуальна для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

Составлена в соответствии с требованиями к ее содержанию и оформлению на основании следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказа Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14

"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

• Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

• «Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).

**Педагогическая целесообразность.** Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

**Цель программы:** формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха посредством занятиями волейболом.

**Задачи:**

**образовательные**

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

**развивающие**

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

- содействовать отбору лучших учащихся для ДЮСШ;

#### *воспитательные*

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

**Возраст детей:** 11-15 лет

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения (126 часов в год–3,5 академических часа в неделю).

**Формы обучения:** очная.

Продолжительность учебного года: 36 недель. Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

В зависимости от поставленных задач на занятия используются различные методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа),
- наглядные (иллюстрация, демонстрация, работа с фотографиями, просмотр и обсуждение видеофильмов),
- практические (отработка тактики).

**Формы организации деятельности:** коллективные(занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с педагогом).

-Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение фото и видеофайлов). Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).

-Организация и учет контрольных упражнений.

-Участие в спортивных соревнованиях.

-Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.

-Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).

-Организация прохождения обучающимися судейской практики (помощь педагогу, проведение занятий с группой товарищей, судейство соревнований).

Основной принцип работы объединения –выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях.

Основой подготовки обучающихся является универсальность в овладении

техничко-тактическими приемами игры. Для успешного овладения программным материалом, сочетаются занятия с самостоятельной работой, которая реализуется обучающимися в виде заданий, разработанных педагогом совместно с детьми.

В группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке.

**Режим занятия:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5-2 часа.

**Ожидаемые результаты:**

У обучающегося будут сформированы:

- навыки общения в процессе познания;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на результат.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- самостоятельности и личной ответственности;
- принятия ценностей других людей;
- этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- готовности к сотрудничеству и совместной познавательной работе в группе.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные**

Обучающиеся научатся:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- различать способы и результат действия.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- самостоятельно делать выводы и ставить познавательные цели на будущее;
- определять под руководством педагога критерии оценивания задания.

**Познавательные**

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно или в сотрудничестве с педагогом выявлять причинно-следственные связи;
- совместно с педагогом или в групповой работе отбирать необходимые источники информации;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- планировать свою работу по изучению незнакомого материала;



- самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию;
- передавать содержание в сжатом, выборочном или развёрнутом виде.

### **Коммуникативные**

Обучающиеся научатся:

- сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе;
  - отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
  - критично относиться к своему мнению, уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
  - участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом;
- Обучающиеся получают возможность научиться:

- чётко формулировать и обосновывать свою точку зрения; стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- вставать на позицию другого человека;
- чётко выполнять свою часть работы в ходе коллективного решения учебной задачи согласно общему плану действий, прогнозировать и оценивать результаты своего труда.

### **Критерии и способы определения результативности:**

**обучающиеся должны знать:**

- правила игры в волейбол (в том числе и мини-волейбол);
- правила перехода игроков по номерам;
- правильность счёт по партиям, ведение счёта по протоколу - расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- переход средней линии;
- положение о соревнованиях, способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием, смешанный);
- обязанности судей.

**обучающиеся должны уметь:**

- выполнять перемещения и стойки, передачи мяча - выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, у сетки, стоя спиной по направлению - выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность, верхнюю прямую подачу;
- выполнять обманные действия "скидки";
- выполнять падения.

**способы определения результативности:**

- педагогическое наблюдение,
- выполнение нормативом ОФП,
- участие в соревнованиях.

**Формы подведения итогов:** соревнования, дружеские встречи, портфолио обучающихся.

**Система контроля и зачетные требования для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)			
		11-14		15-18	
		Д	Ю	Д	Ю
1	Бег 30 м. (с)	5.9	5.7	4.9	4.8
2	Бег 30 м. (бх5) (с)	12.5	12	11.8	11.1
3	Бег 92 м с изменением направления (с)	32.7	31	29.8	27.8
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160	180	190
5	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)	32	40	40	50
6	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками (м): - сидя - в прыжке с места	4	5	5.5	6.5
		6	8	8	10
7	Вторая передача на точность из зоны 3(2) в зону 4			3	3
8	Подача верхняя (нижняя) на точность	3	3	4	4
9	Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	4	4		
10	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4	4	5	5
11	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3	3		
12	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	6	6		
13	Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах	3	3	3	3
14	Из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)			3	3
15	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке			4	4
16	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4(2)			3	3

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<b>Основы знаний. Общая физическая подготовка</b> Вводное занятие. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры	31	7	24
2.	<b>Техническая подготовка. Тактическая подготовка</b> Техника передвижения и стоек Техника приёма и передач мяча сверху Техника приёма мяча снизу Нижняя прямая подача Нападающие удары Индивидуальные действия Групповые действия Командные действия Тактика защиты	86	21	65
3.	Контрольные испытания и соревнования. Итоговое занятие.	9	3	6
<b>Итого:</b>		<b>126</b>	<b>31</b>	<b>95</b>

### СОДЕРЖАНИЕ

#### 1. Модуль «Основы знаний.

#### Общая физическая подготовка»

**Цель модуля:** создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду «Волейбол».

**Задачи модуля:**

- изучить основные исторические аспекты возникновения волейбола, как вида спортав России и в мире;
- изучить правила игры в волейбол;
- изучить гигиенические знания и навыки юного спортсмена;
- научить выполнять несложные спортивные движения, подготовительные для участия в игре «Волейбол».

### **Формы подведения итогов:**

Тестирование, выполнение нормативом ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

## **2. Модуль «Техническая подготовка. Тактическая подготовка»**

**Цель модуля:** создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

### **Задачи модуля:**

- научится выполнять перемещения и стойки, передачи мяча;
- научится выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- научится выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, у сетки, стоя спиной по направлению;
- научится выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность, верхнюю прямую подачу;
- научится выполнять обманные действия "скидки";
- научится выполнять падения.

Теоретическая часть 21 час

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Практическая часть 65 часов

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером -с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой(овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

**Формы подведения итогов:**

Тестирование, выполнение нормативом ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

### **3. Модуль «Контрольные испытания и соревнования. Итоговое занятие»**

#### **Цель модуля:**

создание условий для реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов, обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

#### **Задачи модуля:**

- научить правилам перехода игроков по номерам;
- уметь правильно вести счёт по партиям, по протоколу;
- знать расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- знать классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- знать переход средней линии;
- знать положение о соревнованиях, способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием, смешанный);
- знать обязанности судей
- .-уметь выполнять перемещения и стойки, передачи мяча
- уметь выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- уметь выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, у сетки, стоя спиной по направлению
- уметь выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность, верхнюю прямую подачу;
- уметь выполнять обманные действия "скидки";
- уметь выполнять падения.

Теоретическая часть.3 часа.

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Техника безопасности во время летних каникул.

Практическая часть 6 часов

Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.

Соревнования по мини-волейболу.

**Формы подведения итогов:**

Тестирование, выполнение нормативом ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Виды подготовки В ходе учебно- тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены

преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Модуль	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма Подведения итогов
Физическая культура и спорт в России. Волейбол в России. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Физические качества и физическая подготовка Общая Физическая подготовка.	Беседы. Практикум. Занятие: поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; самостоятельные занятия; тестирование. Турнир.	Литература по теме; слайды; карточки с заданием. Видеоматериалы;	Наглядные Пособия, мультимедийная техника, мячи волейбольные, волейбольная площадка, сетки. скакалки; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; резиновые амортизаторы; перекладины;	Опрос. контрольные нормативы; учебно-тренировочная игра, контрольные нормативы по ОФП



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).-Краснодар, 2015.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М.,2014 (ГНП), 2015 (УТТ), 2016(ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. -М., 2015.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. -М., 2015.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. -М., 2016.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. -М., 2015.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. -М., 2015.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. -Иркутск, 2016.
9. Марков К. К. Тренер -педагог и психолог. -Иркутск, 2015.
10. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана.-М, 2015.
11. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М.,2015.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. -М, 2015.
13. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -Киев, 2015.
14. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско –юношеских спортивных школ, специализированных детско –юношеских школ олимпийского резерва(авторы-составители: Ю.Д.Железняк, доктор пед. наук; А.В.Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П.Сыромятников, доктор мед.наук). М.: Советский спорт, 2003.
15. Система подготовки спортивного резерва. -М., 2015.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. -М., 2016
17. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2015