Муниципальное образование Торопецкий район Тверской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Торопецкого района
Октябрьская основная общеобразовательная школа

ПРИНЯТА на заседании педагогического совета Протокол №11 от 10.08.2023г	УТВЕРЖДАЮ: ВРИО директора МБОУ ТР Октябрьская ООШ Иванова С.В_____ Приказ №76 от 10.08.2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C464FB047A6FE0B121822C5451B578AF
Владелец: Симогина Татьяна Владимировна
Действителен: с 19.01.2023 до 13.04.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Уровень программы: ознакомительный (стартовый)

Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы: Егорова В.П
педагог дополнительного образования
высшей категории

тер. Октябрьский
2023г.

1.Пояснительная записка

Согласно Федеральному закону Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N273 ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" существует отдельный вид образования дополнительное. Оно направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

1. Перечень нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность дополнительного образования в МБОУ ТР Октябрьская ООШ:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» с изменениями,внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. №145- ФЗ, от 06.04.2015 г. №68 – ФЗ, от 19.12.2016 г. от 26.07.2019 г. N 232-ФЗ Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ 31.03.2022 № 678-р);

2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»)

3. Письма МОиН РФ от 14.12.2015 N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»

4. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

5.Приказа МОиН РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9.10 2018 г. № 196.

6.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм Сан ПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ним и в подростковом возрасте.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы руки плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого.

Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд, с

самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Программа направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
-выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
-профессиональную ориентацию;
-социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
-формирование общей культуры;
-профилактику асоциального поведения.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы.

Программа рассчитана для детей 11-16 лет. Занятия проходят 2 часа в неделю по 45 минут, в год 68 часов.

В течение года в место выбывших обучающихся могут набираться новички.

Срок освоения программы: 1 год

Форма обучения: очная

Режим работы:

По программе дополнительного образования физкультурно-спортивной о направления принимаются обучающиеся 5-9 классов, не имеющие медицинских противопоказаний. Прием на обучение осуществляется на добровольной основе родителей (законных представителей) ребенка. Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 30 мая. Начало занятий с 1 сентября. Допускается прием обучающихся в течение учебного года. Образовательная программа дополнительного образования детей предназначена удовлетворять потребности обучающихся:

- В получение качественного бесплатного дополнительного образования по образовательным программам дополнительного образования;
- В выборе объединения дополнительного образования в соответствии с потребностями, возможностями и способностями.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы: (должны отвечать на вопрос: что сделать?)

- Популяризовать волейбол и привлечь максимальное количество детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- Всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- Воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- Овладении основами выбранного вида спорта–волейбол.

4. **Учебный план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по волейболу (нагрузка2час в неделю)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	8	1	7	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	25	2	23	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	25	2	23	Зачёт
4.	Восстановительные мероприятия	4	0	4	Зачёт
5.	Инструкторская и судейская практика	В процесс тренировки			Зачёт
6.	Контрольные нормативы	6	0	6	Сдача Контрольных нормативов
8.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
	Всего часов:	**68**	**5**	**63**	

3.Содержание программы

Тема 1. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высокоподнятыми коленями, челночный бег, кувырки вперѐд и назад, приседания на месте, прыжки в верх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно–сосудистая и дыхательная системы. нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видам и спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика:

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения. Подвижные
и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тема 3.Технико-тактическая подготовка

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика.

- Техническая подготовка:
- Стойки в сочетании с перемещениями.
- Передачи мяча сверху и снизу в парах.
- Приём мяча сверху через сетку.
- Нижняя прямая подача.
- Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
- Передачи мяча в сочетании и с перемещениями.
- Приём мяча, направленного ударом (в парах).
- Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
- Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
- Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
- Приём сверху нижней прямой подачи.
- Верхняя прямая подача через сетку.
- Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
- Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
- Чередование приемов мяча сверху и снизу.
- Подача в заданную часть площадки.
- Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
- Передача мяча со сменой мест.
- Приём снизу верхней прямой подачи.
- Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
- Приём мяча снизу через сетку.
- Соревнования на количество подач без промаха.
- Техника блокирования
- Приём снизу мяча, направленного ударом.
- Передачи мяча в тройках(зоны2-3-4).
- Одиночное блокирование.
- Передачи мяча в тройках (зоны4-5-6и 1-2-6).
- Совершенствование техники стоек и перемещений.
- Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
- Одиночное и групповое блокирование.
- Передача мяча над собой.
- Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
- Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
- Совершенствование техники стоек и перемещений.
- Многократные передачи мяча над собой в движении.
- Нападающий удар после передачи из зоны3.
- Совершенствование техники передачи мяча.
- Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
- Совершенствование техники приемов мяча.
- Совершенствование техники выполнения подачи.
- Одиночное блокирование.
- Нападающий удар после передачи из зоны
  4.Тактическаяподготовка:
- Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.

-Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);

-Подача на точность в зоне–по заданию.

- Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема сверху или снизу.
- Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4и 2с игроком зоны 3
- Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействии е игроков зон 4,2и6.

- Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3(2), передача в зону 4(2))

Тема 4. Восстановительные мероприятия
Теория. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).
Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.
Практика.
Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Тема 5. Контрольные нормативы
Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.
Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 6. Спортивные соревнования, их организация и проведение
Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.
Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу. **Практика.** Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

4. Планируемые результаты

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления

осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации Для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
- Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
- Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
- Формирование ценностных ориентаций;
- Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
- Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
- Навык и конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
- Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последействия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при
неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение " презентовать" себя.

.

Предметные результаты:

.

Стартовый уровень

Будет знать	Будет уметь
- Расстановку игроков на поле; - Правила перехода игроков по номерам; - Правила игры в мини-волейбол; - Правильность счёт по партиям. -историю, базовые правила волейбола; - компоненты и основы ведения здорового образа жизни; - оздоровительные возможности занятий физической культурой и спортом; - основы спортивной этики.	- Выполнять перемещения и стойки; - Выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками; - Выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча; - Выполнять нижнюю подачу с5-6метров; Выполнять падения соблюдать правила техники безопасности; - демонстрировать комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке; - выполнять базовые технические элементы волейбола; - применять базовые элементы техники и тактики волейбола в процессе игровой практики; - выполнять тесты ВФСК «ГТО по окончании обучения обучающийся -

».

5. Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае педагогом допобразования.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов итактическихдействийорганизуетсяучастиеобучающихсявсоревнованияхразличногоуровнясогласноп лануспортивно-массовыхмероприятий.

6. Диагностические средства

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

Стартовый уровень

Внутришкольные соревнования по волейболу

7. ВОСПИТАНИЕ

Цель, задачи воспитания детей

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирования у обучающихся чувства патриотизма 42 и гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (ФЗ № 273, ст.2, п.2).

Воспитание в образовательном пространстве Российской Федерации рассматривается как стратегический общенациональный приоритет. Одной из задач развития дополнительного образования детей, в соответствии с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, является «организация воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности».

Целью

Воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи

Воспитания детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Формы и методы воспитания

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на свободный выбор педагогом таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о

мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению. Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие.

Практические занятия детей (тренировки, подготовка к конкурсам, соревнованиям, и т.д.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия: конкурсы, соревнования — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Воспитательное значение активностей детей при реализации программ дополнительного образования наиболее наглядно проявляется в социальных проектах, благотворительных и волонтёрских акциях, в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности.

Педагог видит и отмечает успехи детей, обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это должны быть направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения, праздников, фестивалей, конкурсов, олимпиад, туристических сборов, соревнований.

8. Контрольные нормативы

11-12лет

№	**Контрольные нормативы**	Уровень подготовленности	
		мальчики	девочки
		стартовый	стартовый
1	Бег 30м (сек.)	5,5	5,8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	160	145
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол.раз)	23	30
4.	Бег 1000м (мин.)	5.20	5.50
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	4	10

13 лет

№	**Контрольные нормативы**	Уровень подготовленности	
		мальчики	девочки
		стартовый	стартовый
1	Бег 30м (сек.)	5,4	5,7
2.	Прыжок в длину с места(см.)	204	184
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол.раз)	26	23
4.	Бег 1000м (мин.)	4,05	4,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	8	21

14 лет

№	**Контрольные нормативы**	Уровень подготовленности	
		мальчики	девочки
		стартовый	стартовый
1	Бег 30м (сек.)	4,8	5,1
2.	Прыжок в длину с места(см.)	230	210
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол.раз)	37	32
4.	Бег 1000м(мин.)	3.30	3.50
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	14	31

15 лет

№	**Контрольные нормативы**	Уровень подготовленности	
		мальчики	девочки
		стартовый	стартовый
1	Бег 30м (сек.)	5,1	5,4
2.	Прыжок в длину с места (см.)	215	184
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол.раз)	29	26
4.	Бег 1000м (мин.)	3.50	4.30
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	10	22

16 лет

№	**Контрольные нормативы**	Уровень подготовленности	
		мальчики	девочки
		стартовый	стартовый
1	Бег 30м (сек.)	5,0	5,3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	220	195
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол.раз)	29	27
4.	Бег 1000м(мин.)	3.42	4.20
5.	Подтягивания на высокой перекладине (юноши); Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	11	11

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год
Дополнительная обще развивающая программа «Волейбол»

Год обучения	Название программы	Количество часов			Количество учебных		Даты начала и окончания
		всего	теория	практика	недель	дней	
1	**«Волейбол»**	68	5	63	36	36	01.09.23 31.05.24
	Итого	68	5	63	36	36	

5. **Материально-техническое обеспечение:**
-Спортивный зал
-спортивный инвентарь
волейбольные мячи
волейбольная сетка
волейбольные стойки
набивные мячи
скакалки 20

Кадровое обеспечение:
Педагог, соответствующий требованиям профессионального стандарта.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;

2.Тематическая литература.

3.DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

Список использованной литературы

Для педагога:

1.Амалин М.Е.Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт»2005.

2.Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт»2003.

3.ЖелезнякЮ.Д.120уроков по волейболу. М., 2000г.

4.Журнал «Физкультура в школе» №3.2006.

5.Медицинский справочник тренера. М. 2006г

6.Озолин Н.Г Современная система спортивной тренировки. М. 2007г

7.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение»2007.

8.Эйнгорн А.Н.500 упражнений для волейболистов Москва. «Физкультура и спорт»2007г

Для обучающего:

1. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
2. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9.2003.
3. Ивойлов А.В. Волейбол.М.,2004г.
4. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989
5. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975

Для родителей:

1.Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 кл.: учеб. для общеобразовательных. учреждений. М.: Просвещение, 2011.

2.Лях В. И. Физическая культура. 7-8 кл.: учеб. для общеобразовательных. учреждений. М.: Просвещение, 2010.