

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение гимназия г. Советский**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 31.08.2023 г.  
Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор гимназии г. Советский  
МБОУ Гимназия г. Советский  
Е.А. Букина  
31.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Волейбол»**  
(стартовый уровень)

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 10 – 13 лет

Составители:  
Ро Е.И., Горшков Ю.В., Минниханов А.Д.,  
педагоги дополнительного образования

г. Советский, 2023 г.

## Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

### **Актуальность программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности (стартовый уровень) разработана в рамках организационно-методического сопровождения решения задачи по созданию новых мест дополнительного образования в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка». Программа построена на основе общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта с учетом развития их разноуровневости и вариативности при формировании базовых двигательных навыков.

Программа дополнительного образования создана с целью:

- расширения возможностей использования современных технологий, форм и средств обучения для увеличения охвата и обеспечения равных возможностей и общедоступных условий освоения качественных современных дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности;
- создания условий для удовлетворения индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья.

Функциональное назначение данной программы — создание качественных условий для:

- общего развития личности обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни;
- получения положительного эмоционального опыта от занятий физической культурой и спортом;
- приобретения навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации физической культурой и спортом;
- выявления, развития и поддержки талантливых и одаренных детей в области физической культуры и спорта;
- содействия профессиональной ориентации на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта.

Программа является открытой — она позволяет конструировать под реальные условия и локальные задачи содержание, формы и средства обучения.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о волейболе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают теоретические знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей.

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Повышение образованности школьников в области физической культуры, формирования у них стремления к здоровому образу жизни – *актуальная* проблема воспитания личности. Сегодня нельзя воспитать человека физически здорового без знаний в области физической культуры и здорового образа жизни. Во все времена человечество реализовывало задачу передачи опыта предков новым поколениям через приобщение к физическому труду. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности – в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях

окружающей среды.

Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций человека решаются на базе всестороннего воспитания физических качеств и двигательных способностей, что приводит к естественно-нормальному формированию телесных форм. Обучение школьников физиологии спорта, возрастной физиологии является действенным средством сохранения и укрепления здоровья, воспитания гармоничного развития личности, увеличения периода активной творческой деятельности человека и продолжительности его жизни.

Особенности развития учащихся создают предпосылки для их включения в активные занятия физическими упражнениями и спортом. Потребности в двигательной деятельности, физических нагрузках, общении и самоутверждении проявляются в единстве, и их удовлетворение происходит в первую очередь. Шире становится диапазон действия мотива физического совершенствования; он побуждает к занятиям тех, кто неудовлетворён своим здоровьем, физическим состоянием, телосложением и т.п.

Программа составлена на основе нормативной базы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 18.12.2020 г.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- Положение о структурном подразделении дополнительного образования детей в МБОУ гимназии г. Советский.
- Приказ МБОУ гимназии г. Советский от 04.02.2021 г. № 75 «Об утверждении плана мероприятий («дорожной карты») по реализации регионального проекта «Успех каждого ребенка», внедрению дополнительного образования детей в МБОУ гимназии г. Советский в 2021 году».
- Приказ МБОУ гимназии г. Советский от 31.08.2023 г. № 537 «Об организации работы объединений дополнительного образования в МБОУ гимназии г. Советский».

**Ключевой особенностью** программы является единство содержательного, кадрового и инфраструктурного компонентов.

Изучаемая программа является стимулирующим фактором вовлечения школьников в регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями и эффективно формирует у них стремление к здоровому образу жизни. Программный материал расположен по принципу возрастания от простого к сложному, что способствует ее усвоению всеми обучающимися и создает ситуацию успеха для каждого.

**Цель программы:** формирование у школьников потребности в здоровом образе жизни. Слагаемые здорового образа жизни являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, мотивы осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- углубление знаний учащихся о культуре здоровья;

- формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью;
- овладение навыками разработки индивидуального двигательного режима, умений подбирать и планировать физическую нагрузку;
- овладение навыками регуляции функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- приобретение учащимися умений использовать полученные знания о влиянии здоровьесберегающих методик, технологий и различных видов спорта для укрепления здоровья и поддержания оптимального уровня работоспособности.
- Содействием воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- обучить основам техники и тактики игры;
- обучить специальной терминологии;
- обучить основам командной игры.

##### **Развивающие:**

- развить устойчивый интерес к данному виду спорта.
- развить креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника)
- развить физические качества (сила, выносливость, гибкость, координация движений)
- сформировать навыки здорового образа жизни.

##### **Воспитательные:**

- привить общую культуру поведения (основы гигиены, этикет);
- воспитать общечеловеческие качества (трудолюбие, усердие, целеустремленность)
- развить коммуникативные качества (взаимовыручка, взаимопонимание, выдержка, самообладание).

**Новизна** Программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие всесторонне развитой личности с разной физической подготовкой.

#### **Ожидаемый результат.**

Предусматривает желание ученика в дальнейшем расширять и углублять свои знания в области физической культуры и спорта, принимать активное участие в соревнованиях и олимпиадах по предмету «Физическая культура», развивать свои физические качества.

#### **Условия реализации программы**

Созданная программа является комплексной, разноуровневой. При возникновении необходимости производится корректировка содержания, форм занятий и времени изучения материала.

Программа предполагает решение образовательных, воспитательных и развивающих задач с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

#### **Оснащение программы**

Поскольку программа рассчитана на широкий диапазон сообщаемых детям знаний, предполагается и обширная материально – техническая база:

- Спортивный инвентарь.
- Спортивные снаряды.
- Аппаратура: магнитофон, фотоаппарат, диски, аудиокассеты, микрофоны.
- Спортивные залы, отвечающие санитарно–гигиеническим требованиям.
- Спортивная форма и обувь, соответствующая разделам программы.

## Способы оценки результатов

- участие в соревнованиях;
- контрольные зачеты, тесты и упражнения.

## Механизм реализации

**Адресат:** программа адресована не зависимо от пола школьникам в возрасте 10 -13 лет, проявляющих интерес к предмету физическая культура, желающих заниматься волейболом, прошедшие медицинский осмотр и по результатам осмотра имеющие допуск к занятиям в секции спортивных игр по волейболу. Состав группы 15 человек.

**Форма обучения:** очная.

**Срок и объем реализации программы:** 1 год обучения. Предлагаемая общеобразовательная программа содержит один модуль. Модуль рассчитан на 72 часа при режиме занятий 1 раз в неделю по 2 академических часа.

**Кадровое обеспечение программы:** Программа реализуется без предъявления требований к уровню образования и квалификации педагога.

**Адресат программы:** программа адресована не зависимо от пола школьникам в возрасте 10 -13 лет, состав группы 15 человек.

**Форма обучения:** очная.

## Методическое обеспечение программы

Программное содержание: разучивать упражнения для выработки правильной координации движений, постановки корпуса, головы, рук. С помощью упражнений разминки передавать гибкость суставам, улучшать кровообращение и дыхание, улучшать осанку. Добиваться синхронности, ритмичности и четкости при исполнении танцевальных композиций.

Для достижения цели и решения задач данной программы необходимо использовать различные образовательные технологии и педагогические средства.

- Личностно – ориентированная технология (технология сотрудничества).
- Информационно – коммуникативные технологии.
- Здоровьесберегающие технологии (подвижные игры).
- Приемы: разъяснение, показ.
- Методы: словесный (беседа, объяснение), практический (выполнение различных упражнений).

### Формы проведения занятий:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- практическая и самостоятельная работы под руководством педагога;
- круговая тренировка, эстафеты, подвижные игры;
- соревновательные выступления;
- игры;
- творческие задания;
- участие в соревнованиях разного уровня;
- участие в оздоровительных мероприятиях.

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка.	2	2	-	Собеседование
	Практическая подготовка:				
2	Общая физическая подготовка.	6	-	6	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка.	10	-	10	Сдача контрольных нормативов
4	Технико-тактическая подготовка.	52	-	52	Мониторинг индивидуальных достижений
5	Контрольные испытания.	2	-	2	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	

## Содержание программы

### 1. История развития волейбола. Общие основы волейбола.

*Теория.*

Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола.

*Практика -*

### 2. Техника безопасности. Правила игры в волейбол и методика судейства.

*Теория.*

Профилактика травматизма. Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; методика судейства соревнований; терминология и жестикуляция.

*Практика -*

### 3. Общая физическая подготовка.

*Теория -*

*Практика.*

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.

### 4. Специальная физическая подготовка.

*Теория –*

*Практика.*

Упражнения на скоростную выносливость. Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения на развитие координации. Упражнения для развития быстроты.

**Технико-тактическая подготовка.**

### 5. Стойки. Перемещения.

*Теория –*

*Практика.*

Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка. Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

### 6. Подачи.

*Теория-*

*Практика.*

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче. Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче. Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче. Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче. Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

## **7. Передачи.**

*Теория-*

*Практика.*

Техника передачи мяча двумя руками сверху. Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой. Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки. Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

## **8. Нападающие удары.**

*Теория –*

*Практика.*

Подводящие упражнения с набивным мячом; Упражнения: для обучения напрыгиванию, с теннисным мячом, замаху и удару по мячу. Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом и резиновыми амортизаторами, на подкидном мостике, в парах через сетку. Упражнения для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений. Нападающий удар задней линии.

Техника защиты

## **9. Стойки.**

*Теория –*

*Практика.*

Перемещения. Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

## **10. Приём мяча.**

*Теория –*

*Практика.*

Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку. Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

## **11. Блок.**

*Теория –*

*Практика.*

Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков; Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре); Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Тактика нападения

## **12. Индивидуальные действия.**

*Теория –*

*Практика.*

Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги.

## **13. Групповые действия.**

*Теория –*

*Практика.*

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений. Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

## **14. Командные действия.**

*Теория –*

*Практика.*

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Тактика защиты

## **15. Индивидуальные действия**

*Теория –*

*Практика.*

Характеристика индивидуальных действий в защите. Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

## **16. Групповые действия.**

*Теория –*

*Практика.*

Взаимодействие игроков. Техника передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах. Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости. Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

## **17. Командные действия**

*Теория –*

*Практика.*

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.





## Календарный учебный график

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу (всего - 72 ч.)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1 неделя	по расписанию	групповая	1	История развития волейбола. Общие основы волейбола.	Спортивный зал	Собеседование
2	Сентябрь	1 неделя	по расписанию	групповая	1	Техника безопасности. Правила игры в волейбол и методика судейства.	Спортивный зал	Собеседование
<b>Общая физическая подготовка</b>								
3	Сентябрь	2 неделя	по расписанию	групповая	1	Строевые упражнения.	Спортивный зал	текущий
4	Сентябрь	2 неделя	по расписанию	групповая	1	Строевые упражнения.	Спортивный зал	текущий
5	Сентябрь	3 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал	текущий
6	Сентябрь	3 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Общеразвивающие упражнения.	Спортивный зал	текущий
7	Сентябрь	4 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Подвижные игры.	Спортивный зал	текущий
8	Сентябрь	4 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Подвижные игры.	Спортивный зал	текущий
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
9	Октябрь	5 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Упражнения на скоростную выносливость.	Спортивный зал	текущий
10	Октябрь	5 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Упражнения на скоростную выносливость.	Спортивный зал	текущий
11	Октябрь	6 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Упражнения на развитие прыгучести.	Спортивный зал	текущий
12	Октябрь	6 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Упражнения на развитие прыгучести.	Спортивный зал	текущий
13	Октябрь	7 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Упражнения на развитие координации.	Спортивный зал	текущий
14	Октябрь	7 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Упражнения на развитие координации.	Спортивный зал	текущий
15	Октябрь	8 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	текущий
16	Октябрь	8 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	текущий

17	Ноябрь1	9 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	текущий
18	Ноябрь1	9 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	текущий
<b>Технико-тактическая подготовка</b>								
19	Ноябрь2	10 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Стойки. Перемещения.	Спортивный зал	текущий
20	Ноябрь2	10 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Стойки. Перемещения.	Спортивный зал	текущий
21	Ноябрь3	11 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Подачи.	Спортивный зал	текущий
22	Ноябрь3	11 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Подачи.	Спортивный зал	текущий
23	Ноябрь4	12 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Передачи.	Спортивный зал	текущий
24	Ноябрь4	12 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Передачи.	Спортивный зал	текущий
25	Декабрь1	13 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Нападающие удары.	Спортивный зал	текущий
26	Декабрь1	13 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Нападающие удары.	Спортивный зал	текущий
27	Декабрь2	14 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Индивидуальные действия.	Спортивный зал	текущий
28	Декабрь2	14 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Индивидуальные действия.	Спортивный зал	текущий
29	Декабрь3	15 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Индивидуальные действия.	Спортивный зал	текущий
30	Декабрь3	15 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Групповые действия.	Спортивный зал	текущий
31	Декабрь4	16 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Групповые действия.	Спортивный зал	текущий
32	Декабрь4	16 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Командные действия.	Спортивный зал	текущий
33	Январь 1	17 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Командные действия.	Спортивный зал	текущий
34	Январь 1	17 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Командные действия.	Спортивный зал	текущий
35	Январь2	18 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Техника защиты. Стойки.	Спортивный зал	текущий

36	Январь2	18 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Техника защиты. Стойки.	Спортивный зал	текущий
37	Январь3	19 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Техника защиты. Приём мяча.	Спортивный зал	текущий
38	Январь3	19 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Техника защиты. Приём мяча.	Спортивный зал	текущий
39	Январь4	20 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Техника защиты. Блок.	Спортивный зал	текущий
40	Январь4	20 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Техника защиты. Блок.	Спортивный зал	текущий
41	Февраль1	21 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Тактика нападения. Индивидуальные действия.	Спортивный зал	текущий
42	Февраль1	21 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Тактика нападения. Индивидуальные действия.	Спортивный зал	текущий
43	Февраль2	22 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Тактика нападения. Индивидуальные действия.	Спортивный зал	текущий
44	Февраль2	22 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Тактика нападения. Групповые действия.	Спортивный зал	текущий
45	Февраль3	23 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Тактика нападения. Групповые действия.	Спортивный зал	текущий
46	Февраль3	23 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Тактика нападения. Групповые действия.	Спортивный зал	текущий
47	Февраль4	24 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Тактика нападения. Командные действия.	Спортивный зал	текущий
48	Февраль4	24 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Тактика нападения. Командные действия.	Спортивный зал	текущий
49	Март1	25 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Тактика нападения. Командные действия.	Спортивный зал	текущий
50	Март1	25 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	Спортивный зал	текущий
51	Март2	26 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	Спортивный зал	текущий
52	Март2	26 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	Спортивный зал	текущий
53	Март3	27 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Тактика защиты. Групповые действия.	Спортивный зал	текущий
54	Март3	27 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Тактика защиты. Групповые действия.	Спортивный зал	текущий
55	Март4	28 неделя	по расписанию	групповая	1	Тактика защиты. Групповые действия.	Спортивный зал	текущий

				парная				
56	Март4	28 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Тактика защиты. Командные действия.	Спортивный зал	текущий
57	Апрель1	29 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Тактика защиты. Командные действия.	Спортивный зал	текущий
58	Апрель1	29 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Тактика защиты. Командные действия.	Спортивный зал	текущий
59	Апрель2	30 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Подача, передача мяча через сетку.	Спортивный зал	текущий
60	Апрель2	30 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Подача, передача мяча через сетку.	Спортивный зал	текущий
61	Апрель3	31 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Подача, передача мяча через сетку.	Спортивный зал	текущий
62	Апрель3	31 неделя	по расписанию	групповая парная	1	Подача, передача мяча через сетку.	Спортивный зал	текущий
63	Апрель4	32 неделя	по расписанию	фронтальн групповая парная	1	Подача, передача мяча через сетку.	Спортивный зал	текущий
64	Апрель4	32 неделя	по расписанию	фронтальн групповая парная	1	Подача, передача мяча через сетку.	Спортивный зал	текущий
65	Май1	33 неделя	по расписанию	фронтальн групповая парная	1	Подача, передача мяча через сетку.	Спортивный зал	текущий
66	Май1	33 неделя	по расписанию	фронтальн групповая парная	1	Подача, передача мяча через сетку.	Спортивный зал	текущий
67	Май2	34 неделя	по расписанию	фронтальн групповая парная	1	Подача, передача мяча через сетку.	Спортивный зал	текущий
68	Май2	34 неделя	по расписанию	фронтальн групповая парная	1	Подача, передача мяча через сетку.	Спортивный зал	текущий
69	Май3	35 неделя	по расписанию	фронтальн групповая парная	1	Подача, передача мяча через сетку.	Спортивный зал	текущий
70	Май3	35 неделя	по расписанию	фронтальн групповая парная	1	Подача, передача мяча через сетку.	Спортивный зал	текущий

71	Май4	36 неделя	по расписанию	фронтальн групповая парная	1	Подача, передача мяча через сетку.	Спортивный зал	текущий
72	Май4	36 неделя	по расписанию	фронтальн групповая парная	1	Подача, передача мяча через сетку.	Спортивный зал	текущий
	Итого				72			

## Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал — общая площадь от 263,2 м<sup>2</sup>.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
<b>Базовый инвентарь:</b>		
Сетки для волейбола	1	
Антенны для волейбола	1	
Мячи волейбольные	30	
Сетки для волейбольных мячей	4	
Шведские стенки	4	
Скакалка	15	
<b>Дополнительный инвентарь</b>		
Мячи набивные	2	
Утяжелители для ног.	15	
Конусы, мишени, обручи	10	

## Список литературы.

1. История физической культуры и спорта. Голощапов Б.Р. Москва 2017год.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение» 2019 год.
3. Методика преподавания гимнастики в школе. Петров П.К. Москва гуманитарный издательский центр.2012 год.
4. Справочник учителя физической культуры. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Издательство «Учитель».
5. Теория и методика физического воспитания и спорта. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Москва 2011год.
6. Тесты в физическом воспитании школьников. Лях В.И. Издательство Москва 1998 год.
7. Физическая культура 10-11 классы. Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений под общей редакцией В.И.Ляха Москва «Просвещение» 2019 год
8. Физическая культура 8-9 классы. Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений под общей редакцией В.И.Ляха Москва «Просвещение» 2019 год.
9. Физическая культура 5-7 классы. Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений под общей редакцией В.И.Ляха Москва «Просвещение» 2019 год.