

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 534»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся 13-15 лет

Срок реализации программы 1 год

Автор-составитель:

Пухова Юлия Константиновна

педагог дополнительного образования

Москва
2022

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»- физкультурно-спортивная.

Уровень программы-базовый.

Актуальность программы

Актуальность программы волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, обусловлено современным социальным заказом на образование и задачами физического воспитания, формирующими у учащихся потребность повышения общей и специальной физической подготовки средствами волейбола.

Данная Программа основывается на положениях основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации.

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 31 октября 2018 г. № 1288 «Об организации проектной деятельности в Правительстве Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 г. N 1375, об утверждении Плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Рособнадзора от 29 мая 2014 г. № 785 (в ред. от 27.11.2017) «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления на нем информации».

- Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. N 761н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016–2020 годы, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 г. № 497.
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

Отличительные особенности программы

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:
 - чувства коллективизма;
 - настойчивости, решительности, целеустремлённости;
 - внимания и быстроты мышления;
 - способности управлять своими эмоциями;

➤ совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают 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.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнерами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств, занимающихся волейболом.

Цели и задачи.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы

Главная цель программы – раскрытие творческого, физического и духовного потенциала каждого ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей через всестороннее совершенствование двигательных способностей, углублённое изучение спортивной игры в волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

Адресат программы

Юноши и девушки 13-16 лет.

В данной программе принимают участие все дети без предварительного отбора, которые не имеют медицинских противопоказаний.

Объем программы и режим занятий

Программа рассчитана на 72 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Формы обучения и виды занятий

Формы обучения: очная, групповая, при освоении отдельных тем занятия могут проводиться в мелкогрупповой форме.

Количественный состав учебных групп до 15 человек. Численный состав группы обусловлен необходимостью обеспечения безопасности во время

практических занятий.

Исходя из целей, задач, интересов и индивидуальных возможностей детей, образовательный процесс реализуется в виде комплексных тренировочно-игровых занятий, подразделяющихся на теоретические, практические и контрольные занятия.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, 72 часа.

Содержание программ.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе "Основы знаний " представлен материал по истории волейбола, правила соревнований.

В разделе "Общая и специальная физическая подготовка" даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе "Техника и тактика игры" представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Формы и методы занятий

Формы проведения занятий:

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Обучающие и двусторонние игры;
6. Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, учебных видеофильмов, интернет-ресурсы.
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

Ожидаемый результат:

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

Личностные:

- воспитание трудолюбия средствами учебно-спортивной работы;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств учащихся;
- развитие личностного потенциала и творческого мышления;
- формирование у детей ответственное отношение к своему здоровью и потребности здорового образа жизни;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

Метапредметные:

- формирование навыков взаимодействия в группе и в малой группе;
- развитие умения самостоятельно выстраивать план своих действий в определённых условиях;
- развивать интеллектуальные и физические способности;
- формирование навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья детей;

Предметные:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.
- формирование у учащихся первичной системы знаний, умений, навыков необходимых для данного вида спорта;
- повышение уровня двигательных возможностей учащихся;

Знать:

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

Уметь

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Содержание программы Учебно-тематический план

№	Изучаемые темы	Кол – во часов	Формы аттестации (контроля) по разделам
1	Вводное занятие. История развития волейбола. Общие основы волейбола	1ч	Беседа
2	Правила игры и методика судейства	1ч	Беседа. Опрос.
3	Техническая подготовка волейболистов	2ч	Демонстрация техники выполнения
4	Физическая подготовка	3ч	Демонстрация техники выполнения
5	Техника игры в волейбол	2ч	Демонстрация техники выполнения
	<i>Изучение техники игры в волейбол</i>		
	Техника нападения:		
6	Перемещение, стойки	4ч	Демонстрация техники выполнения
7	Подачи мяча	10ч	Демонстрация техники выполнения, тестирование.
8	Передачи мяча	6ч	Демонстрация техники выполнения
9	Нападающие удары	4ч	Демонстрация техники выполнения, тестирование.
	Техника защиты:		
10	Перемещения	2ч	Демонстрация техники выполнения
11	Прием мяча	4ч	Демонстрация техники выполнения, тестирование.
12	блок	2ч	Демонстрация техники выполнения
	<i>Изучение тактики игры в волейбол</i>		
13	Тактика нападения:		
14	Индивидуальные действия	2ч	Демонстрация техники выполнения, тестирование.
15	Групповые действия	2ч	Демонстрация техники выполнения, тестирование.
16	Командные действия.	2ч	Демонстрация техники выполнения, тестирование.
	Тактика защиты:		
17	Индивидуальные действия	8ч	Демонстрация техники выполнения, тестирование.
18	Групповые действия	9ч	Демонстрация техники выполнения
19	Командные действия	8ч	Демонстрация техники выполнения. Тестирование.
	Итого	72ч	

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

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

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Содержание воспитания

Воспитание является неотъемлемым аспектом образовательной деятельности, может меняться в зависимости от возраста обучающихся, уровня программы, тематики занятий.

На вводном занятии очень важно познакомить обучающихся с историей возникновения и развития волейбола, познакомить с педагогом и друг с другом. Важно договориться о правилах поведения в учреждении, и спортивном зале. В процессе обучения по программе приоритетным является стимулирование интереса к занятиям, воспитание бережного отношения к оборудованию, используемых на занятиях.

В процессе обучения педагог особое внимание обращает на воспитание эмоциональной отзывчивости, культуры поведения в различных образовательных ситуациях на занятиях, культуры общения в детско-взрослом коллективе, внимательного отношения к окружающим, взаимоуважении, стремлении к взаимопомощи, работоспособности, аккуратности, самодисциплины.

Важным компонентом программы, способствующим развитию культурного уровня обучающихся, является участие обучающихся в различных мероприятиях.

В целях качественной подготовки обучающихся предусмотрено участие в соревнованиях, включенных в рекомендуемый Департаментом образования и науки города Москвы перечень, а также в школьных соревнованиях.

Большое воспитательное значение имеет подведение итогов, анализ и оценка ее. Надо помнить, что только критическое замечание не по существу лишает ребят радости, может вызвать нежелание продолжать заниматься, поэтому оценка должна носить объективный, обоснованный характер. Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

Методы воспитания:

1. Методы формирования сознания личности: рассказ, объяснение, разъяснение, беседа, лекция, пример, анализ ситуаций.

2. Методы организации жизнедеятельности и поведения воспитанников: поручение, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, педагогическое

требование, инструктаж, иллюстрации и демонстрации.

3. Методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения: соревнование, поощрение, метод естественных последствий, дискуссия, эмоциональное воздействие.

4. Методы контроля и самоконтроля в воспитании: педагогическое наблюдение, беседа, опросы, анализ результатов деятельности обучающихся.

5. Методы самовоспитания: рефлексия, самоотчет, самоосуждение.

Воспитательная работа основывается на гуманно-личностной технологии Ш.А. Амонашвили:

- ☐ все обучение стимулирует активность и самостоятельность обучающихся;
- ☐ обучение с включением типичных ошибок, что приучает обучающихся постоянно думать самостоятельно, слушать, проверять, критически воспринимать всю поступающую информацию;
- ☐ формирование у обучающихся способностей к оценке и самооценке;
- ☐ способствование становлению, развитию и воспитанию в ребенке благородного человека путем раскрытия его личностных качеств.

Условия реализации программы

Помещение: спортивный зал.

Материально-техническое обеспечение:

- Волейбольные мячи - 20 шт.
- Скакалки – 15 шт.
- Стойки с волейбольной сеткой.
- Эспандеры
- Набивные мячи
- секундомер
- свисток
- перекидное табло

Каждый ребенок должен иметь спортивную форму: шорты, майка (футболка), кроссовки, защитные наколенники (желательно).

Формы аттестации

В течение всего учебного года ведется наблюдение за изменениями уровня общей и специальной физической подготовленности детей; за освоением технических приемов волейбола, а также за тактическим ростом мастерства. В течение года, учащиеся участвуют в товарищеских играх, а также в школьных и муниципальных соревнованиях по волейболу, где демонстрируют свои способности и навыки, приобретенные в течение учебного года.

Оценочные материалы

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ нормати ва п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попа- даний в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попа- даний в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Контрольные нормативы по общефизической подготовке

№ нормати ва п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			н	с	в
1	Челночный бег 5х6 м	Юн.	11,6	11,0	10,2
		Дев.	12,6	11,9	11,5
3	Метание набивного мяча 1 кг из положения стоя (м)	Юн.	12	16	23
		Дев.	10	12,5	15
4	Максимальное касание отметки при прыжке вверх с места толчком двух ног (см)	Юн.	208	240	275
		Дев.	184	200	225
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	Юн.	34	44	55
		Дев.	29	35	42

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Волейбол»

№	Дата	Время	Место	Кол- во часов	Содержание занятия	Форма контроля
1	05.09	17:15- 18:00	ГБОУ Школа№534	1	Вводный инструктаж. История развития волейбола.	Входное тестирование
2	07.09	17:15- 18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры и методика судейства.	Наблюдение, опрос
3	12.09	17:15- 18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техническая подготовка волейболиста.	Наблюдение
4	14.09	17:15- 18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техническая подготовка волейболиста.	Наблюдение
5	19.09	17:15- 18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техника игры в волейбол.	Наблюдение
6	21.09	17:15- 18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техника игры в волейбол.	Наблюдение
7	26.09	17:15- 18:00	ГБОУ Школа№534	1	Физическая подготовка.	Тестирование
8	28.09	17:15- 18:00	ГБОУ Школа№534	1	Физическая подготовка.	Тестирование
9	03.10	17:15- 18:00	ГБОУ Школа№534	1	Физическая подготовка.	Тестирование
10	05.10	17:15- 18:00	ГБОУ Школа№534	1	Освоение техники стоек волейболиста в защите, нападении. Двухсторонняя игра	Наблюдение
11	10.10	17:15- 18:00	ГБОУ Школа№534	1	Освоение техники стоек волейболиста в защите, нападении. Двухсторонняя игра	Наблюдение
12	12.10	17:15- 18:00	ГБОУ Школа№534	1	Освоение техники перемещений волейболиста в защите, нападении.	Наблюдение
13	17.10	17:15- 18:00	ГБОУ Школа№534	1	Освоение техники перемещений волейболиста в защите, нападении.	Наблюдение, тестирование
14	19.10	17:15- 18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техника нижней прямой подачи. Двухсторонняя игра.	Наблюдение
15	24.10	17:15- 18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техника нижней прямой подачи. Двухсторонняя игра	Наблюдение
16	26.10	17:15- 18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техника нижней боковой подачи. Двухсторонняя игра	Наблюдение
17	31.10	17:15- 18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техника нижней боковой подачи. Двухсторонняя игра	Наблюдение, тестирование
18	02.11	17:15- 18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техника верхней прямой подачи. Двухсторонняя игра	Наблюдение
19	07.11	17:15- 18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техника верхней прямой подачи. Двухсторонняя игра	Наблюдение
20	09.11	17:15- 18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техника верхней боковой подачи. Двухсторонняя игра	Наблюдение

21	14.11	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техника верхней боковой подачи. Двухсторонняя игра	Наблюдение
22	16.11	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техника укороченной подачи. Двухсторонняя игра	Наблюдение
23	21.11	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техника укороченной подачи. Двухсторонняя игра	Наблюдение
24	23.11	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техника передач мяча сверху двумя руками. Двухсторонняя игра	Наблюдение
25	28.11	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техника передач мяча сверху двумя руками. Двухсторонняя игра	Наблюдение
26	30.11	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техника передач в прыжке. Игра	Наблюдение
27	5.12	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техника передач в прыжке. Двухсторонняя игра	Наблюдение
28	7.12	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техника передач снизу двумя руками. Двухсторонняя игра	Наблюдение
29	12.12	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техника передач снизу двумя руками. Двухсторонняя игра	Наблюдение
30	14.12	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техника нападающих ударов. Двухсторонняя игра	Наблюдение
31	19.12	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техника нападающих ударов. Двухсторонняя игра	Наблюдение
32	21.12	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техника нападающих ударов. Двухсторонняя игра	Наблюдение
33	26.12	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техника нападающих ударов. Двухсторонняя игра	Наблюдение, тестирование
34	28.12	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техника приема мяча с подачи. Двухсторонняя игра	Наблюдение
35	02.01	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техника приема мяча с подачи. Двухсторонняя игра	Наблюдение
36	04.01	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техника приема мяча в падении. Двухсторонняя игра	Наблюдение
37	09.01	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техника приема мяча в падении. Двухсторонняя игра	Наблюдение
38	11.01	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техника перемещений. Двухсторонняя игра.	Наблюдение
39	16.01	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техника перемещений. Двухсторонняя игра.	Наблюдение
40	18.01	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техника блокирования (подвижное, неподвижное). Двухсторонняя игра.	Наблюдение
41	23.01	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Техника блокирования (подвижное, неподвижное). Двухсторонняя игра	Наблюдение
42	25.01	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям. Двухсторонняя игра	Наблюдение
43	30.01	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям. Двухсторонняя игра	Наблюдение

44	01.02	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Обучение командным тактическим действиям. Двухсторонняя игра.	Наблюдение
45	06.02	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Обучение командным тактическим действиям. Двухсторонняя игра.	Наблюдение
46	08.02	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Обучение групповым тактическим действиям. Двухсторонняя игра.	Наблюдение
47	13.02	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Обучение групповым тактическим действиям. Двухсторонняя игра.	Наблюдение
48	15.02	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Индивидуальные тактические действия в защите. Двухсторонняя игра.	Наблюдение
49	20.02	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Двухсторонняя игра.	Наблюдение
50	22.02	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар. Двухсторонняя игра.	Наблюдение
51	27.02	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар. Двухсторонняя игра.	Наблюдение
52	01.03	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Двухсторонняя игра.	Наблюдение
53	06.03	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Двухсторонняя игра.	Наблюдение
54	08.03	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Двухсторонняя игра.	Наблюдение
55	13.03	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями. Двухсторонняя игра.	Наблюдение
56	15.03	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями. Двухсторонняя игра.	Наблюдение
57	20.03	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Групповые действия в нападении через игрока передней линии. Двухсторонняя игра.	Наблюдение
58	22.03	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Групповые действия в нападении через игрока передней линии. Двухсторонняя игра.	Наблюдение

59	27.03	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего. Двухсторонняя игра.	Наблюдение
60	29.03	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего. Двухсторонняя игра.	Наблюдение
61	03.04	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Обучение групповым тактическим действиям в защите. Двухсторонняя игра.	Наблюдение
62	05.04	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Обучение групповым тактическим действиям в защите. Двухсторонняя игра.	Наблюдение
63	10.04	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Командные тактические действия в защите. Двухсторонняя игра.	Наблюдение
64	12.04	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Командные тактические действия в защите. Двухсторонняя игра.	Наблюдение
65	17.04	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Командные тактические действия в защите. Двухсторонняя игра.	Наблюдение
66	19.04	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Командные тактические действия в защите. Двухсторонняя игра.	Наблюдение
67	24.04	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Командные тактические действия в защите. Двухсторонняя игра.	Наблюдение
68	26.04	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Командные тактические действия в защите. Двухсторонняя игра.	Наблюдение
69	01.05	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Учебно –тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	Наблюдение, анализ
70	03.05	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Учебно –тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	Наблюдение, анализ
71	08.05	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Учебно –тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	Наблюдение, анализ
72	10.05	17:15-18:00	ГБОУ Школа№534	1	Учебно –тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	Наблюдение, анализ

Список рекомендуемой литературы для школьников

Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1999 г.
 Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2014г.
 Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
 Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
 Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.

Список рекомендуемой литературы для учителя, тренера

- 1. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
- 2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
- 3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
- 4. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.
- 5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
- 6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
- 7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - <http://www.sportlib.ru>.
- 8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.
- 9. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. - 152 с.
- 10. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. - Минск, «Вышейш. Школа», 1974. - 288 с.
- 11. Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов волейболу в Томском государственном университете.: Учебное пособие. - Томск, 1996. - 64 с.
- 12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
- 13. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
- 14. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
- 15. Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Ковалева В.Д. - М., Просвещение, 1988. - 304 с.
- 16. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.
- 17. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.
- 18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.
- 19. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979. - 168с.
- 20. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.