

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция);

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29.02.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (последняя редакция);

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";

Приказа Министерства образования РФ (Мин просвещения России) № 629 от 27 июля 2022года « Об утверждении порядка организации и осуществлении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки 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. Программа рассчитана на обучение ребят классов возрастной нормы и обучающихся ОВЗ (умственная отсталость (интеллектуальные нарушения)).

Направленность программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом.

Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 12 до 16 лет.

Актуальность программы

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же подчёркивает оздоровительный характер игры, возможность привлекать к занятиям обучающихся с ОВЗ (умственная отсталость (интеллектуальные нарушения)), которые обучаются в МБОУ ООШ № 9.

Отличительные особенности программы.

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта. Программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.

Уровень освоения программы: стартовый

Объем и сроки освоения программ.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Волейбол» составляет:
Количество часов в год – 1 раза в неделю по 2,5 академических часа
Общее количество часов за год – 85,5

Цель и задачи программы.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры 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;
- привитие ученикам организаторских навыков;

Планируемые результаты освоения курса.

ЛИЧНОСТНЫЕ.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Иметь представление:

Об истории развития волейбола в России;
О правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;
Играть в волейбол по упрощённым правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
Понимать цель выполняемых действий;

Различать подвижные и спортивные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке;

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации: - русский.

Форма обучения: - очная.

Особенности реализации: - совместно с учениками ОВЗ

Волейбол – спортивная игра, в которой две команды по шесть игроков ведут игру на площадке по обе стороны волейбольной сетки. Цель каждой команды - ударом руками по волейбольному мячу переправить его на сторону соперника, создавая такие игровые положения, при которых соперник вынужден совершить ошибки. Волейбол отличается высокая точность выполнения игровых приемов, слаженность коллективных, тактических действий и высокие требования к уровню развития физических качеств.

Особенностью учебно-тренировочного процесса будет являться ряд мероприятий в основе которых: показ фильма, встреча с известными волейболистами, проведения игры по волейболу, при отборе учитываются показатели: уровень физической подготовленности, способность к овладению техникой игры, способность к тактическому мышлению в игре, антропометрические данные, уровень овладения навыками игры в волейбол.

На занятии уделяется много времени отработке именно технических элементов поскольку методы обучения многообразные. Они включают в себя интересные подвижные игры, направленные на подготовительные упражнения: отточку подачи, игры с передачей и приемом мяча, а также масса упражнений, с помощью которых, учат нападающему удару, что очень важно игре в волейбол.

Обучение техническим приемам волейбола следует проводить в следующем порядке:

- подготовительные упражнения, с помощью которых происходит развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого приема;
- подводящие упражнения, которые служат для владения техникой приема в целом или его отдельных элементов;
- упражнения по технике, благодаря которым происходит соединение частей технического приема в целостный двигательный акт.

Немаловажное значение при изучении и закреплении технических приемов волейбола, совершенствование навыков игры, а также развитие физических качеств имеют использование различных приспособлений, инвентарь и специальное оборудование.

Таким образом, совершенствование техники игры в волейбол у юношей осуществляется за счет использования игровых ситуаций, направленных на развитие специальных физических качеств, спортсмена. Кроме этого, выделяется время на общую

физическую подготовку, которое составляет 30-35% от общего времени тренировочного процесса.

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями.

Главная направленность занятия, построенных на материале волейбола, заключается в содействии решению задач физического воспитания средствами волейбола, обучить основам техники и тактики игры, привить привычку к систематическим занятиям, вооружить для этого соответствующими знаниями и умениями.

Тренировочный процесс по волейболу состоит из трех частей. В подготовительную часть урока входят мероприятия по организации класса и упражнения, способствующие подготовке организма учащихся к выполнению основных задач урока. Учебный материал должен быть органически связан с материалом основной части и включать в себя строевые и порядковые упражнения, упражнения на внимание, различные способы ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие и специальные упражнения для пальцев и кистей рук, плечевых, голеностопных и коленных суставов, имитационные упражнения отдельных приемов игры, подвижные игры, эстафеты. В основной части занятия решаются его главные задачи.

Выполняемая работа направлена на повышение уровня физических качеств, изучение и совершенствование приемов игры в волейбол с включением упражнений для обучения технике и тактике игры, общую и специальную физическую подготовку. Подбор упражнений и их количество определяет ту или иную направленность тренировки. Поэтому мы считаем, что это является тоже основным моментом в построении тренировочного процесса. Для того чтобы повысить эффективность работы спортивной секции, целесообразно определить для ее членов конкретные задачи на каждый год.

Следует учесть, что основной путь совершенствования двигательных действий волейболиста - это совершенствование большого набора движений, формирование которых осуществляется в ходе различных детерминированно-вероятностных вариативных ситуаций, приближенных к условиям соревнований. В связи с этим имеются три пути совершенствования спортивной техники. Первый связан с уточнением (улучшением) координационной структуры движений. Второй соотносится с совершенствованием спортивной техники за счет расширения двигательного потенциала спортсмена и, наконец, третье направление совершенствования спортивной техники сопряжено с ее надежностью и помехоустойчивостью действию сбивающих факторов.

Перспективным в этой области следует признать распространение программированного обучения. В педагогике волейбола также имеются попытки использовать линейно-разветвленное программированное обучение.

Условия набора и формирования групп: - выбор учеников и родителей (законных представителей), комплектация групп по возрастам.

Формы организации и проведения занятий

Общие формы обучения делятся на **фронтальные, коллективные, групповые, парные, индивидуальные, а также со сменным составом учеников**. В основу разделения общих форм обучения положены характеристики особенностей коммуникативного взаимодействия между учителем и учащимися, между самими учениками.

Фронтальное обучение применяется, как и до появления физической культуры, при работе всех учащихся над одним и тем же содержанием или при усвоении одного и того же вида деятельности и предполагает работу учителя со всей группой в едином темпе, с общими задачами. Эта традиционная организационная форма не теряет своего значения на уроках физической культуры и используется при реализации словесного, наглядного и практических методов, а также в процессе контроля знаний.

Коллективная форма обучения отличается от фронтальной тем, что учащиеся группы рассматриваются как целостный коллектив со своими лидерами и особенностями взаимодействия.

В групповых формах обучения учащиеся работают в группах, создаваемых на различной основе и на различный срок. Это достаточно типичная форма обучения при использовании спортивного инвентаря, например, при освоении новых упражнений, двигательных навыков, при недостаточном количестве спортивного инвентаря и т.д. Эта форма может отражать реальное разделение труда в коллективе учащихся, работающих над одной задачей.

При обучении в составе группы внутри нее возникает интенсивный обмен информацией, поэтому групповые формы эффективны в группах с участниками различного уровня подготовки и мотивации. Усвоение знаний и умений происходит результативнее при общении учащихся с более подготовленными товарищами.

В парном обучении основное взаимодействие происходит между двумя учениками, которые могут выполнять задачу, осуществлять взаимообучение или взаимоконтроль. Заметим, что часто для учащегося помощь товарища оказывается полезнее, чем помощь учителя. Разработаны формы обучения, когда пары учеников меняются в определенной последовательности, что позволяет интегрировать парную форму обучения с коллективной.

Индивидуальная форма обучения подразумевает взаимодействие учителя с одним учеником. В условиях занятия волейбола управлять индивидуальной деятельностью учащихся достаточно сложно. Выход для учителя состоит в том, чтобы привлечь к обучению сильных учащихся (в том числе в рамках парной работы).

Материально-техническое оснащение

1. Спортивный зал площадью 162 м²
2. Уличная волейбольная площадка.
3. 2 волейбольные сетки
4. Волейбольные мячи 6 штук.
5. Баскетбольные и футбольные мячи, гимнастическое оборудование.
6. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, учебники по физической культуре.

Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования Панов Андрей Викторович.

Календарно учебный график

№	Учебный материал	часов	
		т	п
Перемещения			
1	Стойка игрока (исходные положения)		3
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		3
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		3
Передачи мяча			
4	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		3
5	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)		3
6	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи		3
7	Передача мяча снизу двумя руками над собой		3
8	Передача мяча снизу двумя руками в парах		3
Подачи мяча			
9	Нижняя прямая		3
10	Верхняя прямая		3
11	Подача в прыжке		3
Атакующие удары (нападающий удар)			
12	Прямой нападающий удар (по ходу)		3
13	Нападающий удар с переводом вправо (влево)		3
Прием мяча			
14	Прием мяча снизу двумя руками		3
15	Прием мяча сверху двумя руками		3
16	Прием мяча, отраженного сеткой		3
Блокирование атакующих ударов			
17	Одиночное блокирование		3
18	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)		2
19	Страховка при блокировании		2
Тактические игры			
20	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите		2
21	Групповые тактические действия в нападении, защите	2	2
22	Командные тактические действия в нападении, защите	2	2
23	Двухсторонняя учебная игра		10
Подвижные игры и эстафеты			
24	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий		6
25	Игры развивающие физические способности		4
Физическая подготовка			
26	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		2
Судейская практика			
27	Судейство учебной игры в волейбол	2	3,5
	ИТОГО	6	81,5

Основы знаний (теоретическая часть):

Основы истории развития волейбола в России;
Сведения о строении и функциях организма человека;
Правила игры в волейбол (пионербол);
Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

Строевые упражнения;
Гимнастические упражнения;
Легкоатлетические упражнения;
Подвижные и спортивные игры.
Специальная физическая подготовка (практическая часть):
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
Подвижные игры;
Упражнения для развития прыгучести;
Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
Техника нападения (практическая часть):
Перемещения и стойки;
Действия с мячом. Передачи мяча;
Техника защиты:
Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.
Тактическая подготовка. Тактика нападения:
Индивидуальные действия
Командные действия
Тактика защиты:
Индивидуальные действия
Командные действия
Контрольные игры и соревнования:
теоретическая часть
Правила соревнований
практическая часть:
Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
Учебно-тренировочные игры
Физическая подготовленность

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Условия реализации программы.

Условия набора: Учебная группа формируется на основе свободного набора из учащихся 5-9 классов, принимаются девочки и мальчики. Набор учащихся на занятия волейбол не предусматривает конкурсного отбора и не требует базовых знаний, но требуется медицинский допуск от врача, разрешающий физические нагрузки.

Группы формируются из учащихся разного возраста. Наполняемость групп – 12 человек. На 2-ой и последующие года обучения возможен дополнительный набор обучающихся по результатам вводной диагностики, зафиксированных в диагностических листах умений и навыков и имеющие медицинский допуск к физическим нагрузкам.

Формы аттестации и оценочные материалы.

Обучающийся должен уметь:

- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями;
- Владеть игровыми ситуациями на площадке;
- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Уметь владеть техникой и тактикой игры во время игровых ситуаций на площадке.

Обучающийся должен знать:

- Значение правильного режима для спортсмена;
- Разбор и изучение правил игры в волейбол;
- Роль капитана команды, его права и обязанности;
- Правила использования спортивного инвентаря;
- Причины травм на занятиях по волейболу и их предупреждение.

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование обучающихся, по теоретической и практической подготовке. Тестирование по теоретической подготовке не является обязательным и проводится при необходимости, определяемой непосредственно тренером-преподавателем, исходя из оценки текущего контроля за успеваемостью обучающихся. Тестирование по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и технической подготовке. Кроме того, в конце учебного года, согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке.

Основными критериями оценки групп по волейболу являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- уровень освоения занимающимися элементов техники волейбола.
- уровень освоения основ самоконтроля занимающимися.

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Общезначимая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120

8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

Методические материалы.

Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
12. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011

Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы Данная дисциплина входит в базовая часть «модуля» - (Б1. В.ДВ.01.). Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате освоения дисциплин ОП подготовки бакалавра. Курс «Элективные курсы по физической культуре и спорту: волейбол», устанавливает связи с другими дисциплинами, такими как «Педагогика», «Психология», «Физиология».

1.2. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины «Волейбол» - формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Достижение цели освоения дисциплины (модуля) обеспечивается через формирование следующих компетенций (с указанием шифра компетенции): Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций, которые формирует дисциплина (модуль)	Планируемые результаты обучения
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни:	УК6.1 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы; УК6.2 Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; УК6.3. Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, и личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	Знать: - основные приемы эффективного управления собственным временем; - основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. Уметь: - эффективно планировать и контролировать собственное время; - использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. Владеть: - методами управления собственным временем. - Технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; - методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	УК7.1.Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	Знать: - виды физических упражнений; - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической

сти для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; УК7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Уметь: - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
--	---	---

Список литературы, интернет ресурсов.

Автор	Название	Аннотация	Место размещения
Википедия.	Все о волейболе.	Можно найти любую информацию по волейболу.	https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB
Железняк, Чачин, Сыромятников.	Волейбол - примерная программа.	Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеской спортивных школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва.	http://fizkultura.ru/taxonomy/term/285
Неизвестный	Волейбол как средство улучшения физической подготовленности студентов (реферативная работа).	Полезные советы и ответы в блоге.	http://rustudent.com/volleybol-kak-sredstvo-uluchsheniya-fizicheskoy-podgotovlennosti-studentok/
Уроки от Валерио Вермильо.	Онлайн спортивные уроки.	Обучение волейболу.	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/
Учителя физической культуры.	Тест по волейболу.	Различные вопросы - увеличивает знания по волейболу.	http://www.bruskov.sch881.edusite.ru/p25aa1.html
Хэйли Клоук «Фактор удара».	Фильмы про волейбол	В «Факторе удара» зритель увидит действительно качественный волейбол, который становится главной изюминкой фильма с довольно избитым сюжетом.	http://volleymask.ru/main/obzor_filmov_chast_2/

Календарно-тематическое планирование по волейболу

№ п/п	Темы уроков	Характеристика основных видов деятельности ученика	Часов	Дата проведения
1	Техника и обучение техническим приёмам игры. Т.Б. по кружку волейбол		2,5	05.09
2	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений - приставными шагами - двойным шагом – прыжками. ТБ по кружку волейбол	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения	2,5	12.09
3	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений - вперёд-назад двойным шагом - спиной вперёд		2,5	19.09
4	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений - скачками вперёд - по сигналу		2,5	26.09
5	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений - в стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий		2,5	03.10
6	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте	Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче.	2,5	10.10
7	Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. - имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.	2,5	17.10
8	Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. - передача мяча после подбрасывания		2,5	24.10
9	Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. - передачи мяча в парах после набрасывания партнёром		2,5	31.10
10	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении - передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения.	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега.	2,5	07.11
11	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении - передачи над собой и партнёру	Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней.	2,5	14.11

12	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении - передачи п осле варьирования расстояния и траектории	Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.	2,5	21.11
13	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении - передачи мяча в тройках		2,5	28.11
14	Подвижные игры с верхней передачей мяча. - «Эстафеты у стены»	Развитие ловкости, внимательность.	2,5	05.12
15	Подвижные игры с верхней передачей мяча. - «Мяч в воздухе»	Умение играть в команде.	2,5	12.12
16	Подвижные игры с верхней передачей мяча. - «Мяч над сеткой»	Взаимовыручка и взаимодействие игроков.	2,5	19.12
17	Подвижные игры с верхней передачей мяча. - «Вызов номеров»		2,5	26.12
18	Обучение нижней прямой подаче -имитация -подачи в парах -подачи через	Научится подавать нижнюю подачу.	2,5	09.01
19	Обучение приёму мяча снизу двумя руками - имитация приёма мяча в и.п. - в парах	Уметь принимать мяч снизу.	2,5	16.01
20	Обучение приёму мяча снизу двумя руками - в стойке волейболиста. Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами.	Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений.	2,5	23.01
21	Работать в паре. -подбивание мяча с продвижением	Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	2,5	30.01
22	Работать в паре. - приём мяча наброшенного партнёром - в парах		2,5	06.02
23	Работать в паре. - приём мяча после отскока от пола		2,5	13.02
24	Работать в паре. - приём мяча после набрасывания через сетку.		2,5	20.02
25	Верхняя прямая подача: - имитация подачи мяч - подачи в стену - подачи в парах	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.	2,5	27.02
26	Верхняя прямая подача: - подачи через сетку - подачу в правую и левую половину площадки		2,5	06.03
27	Передача мяча через сетку в прыжке: - имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега –	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега	2,5	13.03
28	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)	Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней.	2,5	20.03

29	Приём мяча, отражённого сеткой - приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания	Знать особенности мяча отскочившего от сетки.	2,5	27.03
30	Прямой нападающий удар - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага	Уметь выполнять разбег и толчок двух ног	2,5	03.04
31	Прямой нападающий удар - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча	Научиться правильному разбег и выходу к мячу.	2,5	10.04
32	Одиночное блокирование - имитация блокирования	Выполнять одиночное блокирование через сетку.	2,5	17.04
33	Игра в волейбол		2,5	24.04
34	Игра в волейбол		2,5	01.05
35	Игра в волейбол		2,5	08.05