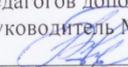


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 278 имени Б.Б. Голицына
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии №278 имени Б.Б. Голицына
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
Протокол № 8 от 21.06.2021 г.

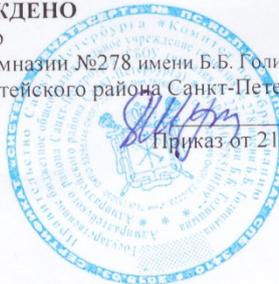
СОГЛАСОВАНО

на заседании МО
педагогов дополнительного образования
Руководитель МО:
 Е.Э. Ткач
Протокол №5 от 16.06.2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
ГБОУ гимназии №278 имени Б.Б. Голицына
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

В.М. Шутова
Приказ от 21.06.2021 г. № 82-О



Рабочая программа
отделения дополнительного образования детей
«Волейбол»

Возраст детей: 14-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Коломенский Михаил Олегович
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Волейбол» составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 5-11 классов, под редакцией Ляха В.И., Зданевича А.А. разработанной в соответствии с рекомендациями Министерства образования РФ, М.; «Просвещение» 2010г.

В основу программы положена учебная программа «Волейбол»: Железняк Ю.Д., для ДЮСШ и ДЮСШОР 1994г.

Образовательная программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по уровню освоения программа общеобразовательная, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Одной из наиболее интересной и физически разносторонней является игра «Волейбол», которая способствует развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Общеобразовательная общеразвивающая программа по «Волейболу» на период с 01.09.2020г по 31.12.2020г была временно скорректирована в соответствии с:

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (вместе с "СП 3.1/2.4.3598-20. Санитарно-эпидемиологические правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 03.07.2020 N 58824), Стандартом безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные, общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) для учреждений дополнительного образования, находящихся в ведении комитета по образованию и Администрацией района Санкт-Петербурга за исключением образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования,

Регламентом безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в отделениях дополнительного образования, государственных бюджетных общеобразовательных учреждений, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19),

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,

Письмом Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, а также формированию физической культуры личности ребёнка.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

1. гигиена занимающихся, их одежда,
2. профилактика травматизма,
3. правила игры,
4. сведения об истории волейбола,
5. сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

При необходимости любая тема занятий программы может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Цель программы

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы

1. Образовательные:

1. Ознакомить обучающихся с правилами игры в «Волейбол», техническими и тактическими приёмами, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
2. Углублять и дополнять знания, получаемые на уроках физической культуры.
3. Совершенствовать знания, умения и навыки, получаемые на уроках физической культуры.
4. Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
5. Дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

2. Развивающие:

1. Развить координацию движений и основные физические качества.
2. Способствовать повышению работоспособности учащихся,
3. Развивать двигательные способности,
4. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

1. Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
2. Воспитывать дисциплинированность, культуру поведения
3. Способствовать снятию стрессов и раздражительности;
4. Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Особенностью данной программы является то, что она позволяет более углубленно изучить спортивную игру «Волейбол». Также подразумевает обучение учащихся, различного уровня физической подготовленности.

Отличительные особенности данной программы от уже существующей:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование освоенных навыков на уроках физической культуры. Программа состоит из следующих разделов:

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. Создание условий для развития личности юных волейболистов.

Сроки реализации программы 1 год:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Количество часов в год 144 ч.

Формы и режим занятий:

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Ожидаемые результаты

К моменту завершения программы, обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «Волейбол».
- Правила игры в волейбол.
- Тактические приемы в волейболе.

Уметь:

- Овладеть основными техническими приемами волейболиста.
- Овладеть основными тактическими приемами волейболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить специальную разминку волейболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить работоспособность учащихся, основные физические способности.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить морально-волевые качества личности.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

- спортивные праздники, конкурсы;
 - матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
 - соревнования школьного, районного и городского масштабов.
- Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.
- Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае.
- Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Название тем	теория	практика	всего
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	10		10
2	Общефизическая подготовка	5	15	20
3	Специальная подготовка	5	17	22
4	Техническая подготовка	6	22	28
5	Тактическая подготовка	6	22	28
6	Игровая подготовка	5	17	22
7	Контрольные и календарные игры	2	12	14
	Общее количество часов в год	39	105	144

Рабочая программа.

1. Теоретические сведения – 10 часов

Общие основы волейбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол.
Правила разминки;

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

2. Общефизическая подготовка – 20 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

3. Специальная физическая подготовка – 22 часов

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости

4. Техническая подготовка -28 часов

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу ввремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара ввремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами ввремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

5. Тактическая подготовка – 28 часов

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение технике передаче в прыжке:

- откидки, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.
- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

6. Игровая подготовка – 22 часа

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

7. Контрольные и календарные игры - 14 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

По окончании обучения, учащийся должны:

- Знать общие основы волейбола;
- Расширят представление о технических приемах в волейболе;
- Научатся правильно распределять физическую нагрузку;
- Уметь играть по упрощенным правилам игры;
- Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- Получить навыки технической подготовки волейболиста;
- Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- Освоить технику верхних передач;
- Освоить технику передач снизу;
- Освоить технику верхнего приема мяча;
- Освоить технику нижнего приема мяча;
- Освоить технику подачи мяча снизу;

Календарно-тематическое планирование

№	Темы занятий	Кол-во
---	--------------	--------

		часов
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Техника передвижений. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной	2
2	Подачи. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой.	2
3	Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	2
4	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	2
5	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой.	2
6	Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача.	2
7	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	2
8	Первенство школы по волейболу среди команд 8-9 классов	2
9	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.	2
10	Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху у стены.	2
11	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	2
12	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.	2
13	Передача мяча двумя руками сверху у стены.	2
14	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	2
15	Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Первенство школы по волейболу среди команд 8-9 классов	2
16	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	2
17	Нижняя прямая подача по указанным зонам.	2
18	Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника.	2
19	Прием подачи.	2
20	Учебная игра в волейбол.	2
21	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	2
22	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	2
23	Нижняя прямая подача.	2
24	Учебная игра в волейбол.	2
25	Верхняя прямая подача.	2
26	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	2
27	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	2
28	Прием мяча с подачи в зону 3.	2
29	Учебная игра в волейбол.	2
30	Первенство школы по волейболу среди команд 8-9 классов	2
31	Верхняя прямая подача.	2
32	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.	2
33	Прием мяча с подачи в зону 3.	2
34	Учебная игра в волейбол.	2
35	Первенство школы по волейболу среди команд 8-9 классов	2
36	Верхняя прямая подача.	2
37	Верхняя прямая подача.	2
38	Верхняя прямая подача.	2
39	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.	2
40	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.	2
41	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	2
42	Учебно — тренировочная игра в волейбол.	2

43	Нападающий удар по неподвижному мячу.	2
44	Нападающий удар по неподвижному мячу.	2
45	Верхняя прямая подача.	2
46	Учебно — тренировочная игра волейбол.	2
47	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча.	2
48	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча.	2
49	Верхняя прямая подача.	2
50	Учебно — тренировочная игра волейбол.	2
51	Прямой нападающий удар с разбега.	2
52	Прямой нападающий удар с разбега.	2
53	Одиночное блокирование.	2
54	Одиночное блокирование.	2
55	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование	2
56	Учебно — тренировочная игра волейбол.	2
57	Первенство школы по волейболу среди команд 8-9 классов	2
58	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	2
59	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам	2
60	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам	2
61	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	2
62	Учебно — тренировочная игра волейбол.	2
63	Первенство школы по волейболу среди команд 8-9 классов	2
64	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	2
65	Учебно — тренировочная игра волейбол.	2
66	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	2
67	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2
68	Учебно — тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2
69	Система игры в защите «углом вперед».	2
70	Учебно — тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2
71	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	2
72	Учебно — тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2
	Итого:	144 часа

Методическое обеспечение образовательной программы.

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение	Специальная литература, справочные материалы, картинки,	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.	

	игры и методика судейства	фронтальная	нового материала. Конспекты занятий для педагога.	плакаты. Правила судейства.		
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование , карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно- групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование , учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно- групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование , учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно- групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего , видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

Материально - техническое обеспечение.

- наличие спортивного зала, размеры 12х24.
- стойки - 10 штук
- маты гимнастические
- скакалки-15 штук

- мячи набивные
- мячи волейбольные-10 штук
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь)

Список литературы для педагога:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Terra-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
7. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
8. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

Дополнительная:

9. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
10. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981
11. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
14. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
15. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
16. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968

17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

для детей и родителей:

18. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.

19. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.

Контрольные тесты (требования к учащимся)

Физическое развитие и физическая подготовленность.

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

План учебно-воспитательной работы с учащимися

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Место проведения	Примечание
1	Участие в гимназических соревнованиях, конкурсах, праздниках	В течении учебного года	ГБОУ гимназия по плану	
2	Беседы	В течении учебного года	ГБОУ гимназия	
3	Выезды на экскурсии и соревнования, конкурсы	В течении учебного года	ГБОУ гимназия	

План работы с родителями учащихся

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Место проведения	Примечание
1	Посещение родительских собраний	В течении учебного года	ГБОУ гимназия	
2	Открытые уроки	В течении учебного года	ГБОУ гимназия	
3	Беседы	В течении учебного года	ГБОУ гимназия	
4	Приглашения на гимназические и районные соревнования	В течении учебного года	По плану мероприятий	

