

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
СЕВЕРО-ЕНИСЕЙСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРО-ЕНИСЕЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2»**

Рассмотрено

Методическим советом
МБОУ «ССШ №2»
Протокол №1 от 30.08.2023

Утверждаю

Директор МБОУ «ССШ №2»
Мишина О.А.
Приказ №68 от 02.09.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Планида Александр Витальевич,
педагог дополнительного образования

гп Северо-Енисейский,
2024 год

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые основы разработки образовательной программы дополнительного образования

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Волейбол» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.; – Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 "О методических рекомендациях" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ");
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Положение о ДООП МБОУ «ССШ №2».

Направленность программы

Программа физкультурно-спортивной направленности ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья; на приобщение детей к здоровому образу жизни. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку 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.

Новизна и актуальность

- учитывает специфику дополнительного образования и охватывает больше желающих заниматься волейболом, предъявляя посильные требования в процессе обучения;
- даёт возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые ещё не начинали проходить раздел «волейбол» в школе;
- позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения.

Актуальность программы заключается в том, что она:

- направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности;
- обеспечивает физическое и нравственное развитие обучающихся, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств;
- восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому, ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Отличительные особенности

Программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей 10-15 лет. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по волейболу в школе и вне ее.

Индивидуальный подход. Образовательный процесс выстроен в соответствии с индивидуальными особенностями каждого учащегося, что предполагает максимальное раскрытие потенциала и создание комфортных условий для развития ребёнка.

Применение современных педагогических технологий способствует сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления и формирования личностных качеств.

Адресат программы

Наполняемость групп 1 года обучения – 12-15 человек

Группа смешанная – мальчики и девочки

Возраст детей - 10-15 лет.

Особенности набора детей – свободный набор

Срок реализации программы – 1 год.

Режим занятий: 153 занятия, 216 часов, 3 раза в неделю – по 2 академических часа

Форма обучения очная на базе спортивного комплекса «Нерика»

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Задачи программы:

• **Образовательные:**

- ознакомить с теоретическими основами, основными приёмами, техниками и тактиками игры;
- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать здоровый образ жизни.

• **Развивающие:**

- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу.

• **Воспитательные:**

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привить ученикам организаторские навыки;
- привить общую культуру поведения (основ гигиены, этикет).

Содержание программы Учебный план

№ п\п	Название темы/раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	76			
2	Специальная физическая подготовка	24			

3	Техническая подготовка	62			
4	Тактическая подготовка	22			
5					
6	Теоретическая подготовка	10			
7	Контроль и тестирование	10			
8	Участие в соревнованиях	12			
	ИТОГО:	216			

Содержание учебного плана

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения:

- команды для управления группой;
- понятия о строе и команде (шеренга, ряд, колонна, фронт, фланг);
- виды размыкания;
- походный и строевой шаг;
- предварительная и исполнительная части команд.

Гимнастические упражнения.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:

- упражнения без предметов индивидуальные и в парах;
- упражнения с набивными мячами (весом 1-2 кг) поднимания, опускания, перебрасывания с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной;
- упражнения с гимнастическими палками, гантелями (весом 1,5-2 кг);
- упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина).

Упражнения для развития мышц туловища и шеи:

- упражнения без предметов индивидуальные и в парах;
- лежа на спине и на животе сгибания и поднимания ног (мяч зажат ног);
- упражнения с гимнастическими палками, гантелями (весом 1,5-2 кг);
- упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина).

Упражнения для развития мышц ног и таза:

- упражнения без предметов индивидуальные и в парах;
- упражнения с набивными мячами (весом 1-3 кг);
- упражнения гантелями (весом 1,5-2 кг);
- прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги через планку, высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия, прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях.

Акробатические упражнения:

- перекаты, кувирки, стойки.

Легкоатлетические упражнения.

Бег:

- ускорения на 20,30,40,50,60 м;
- ускорения 10,15,20 м;
- челночный бег (3*10, 5*6);
- эстафетный бег;
- кросс.

Прыжки:

- с места в длину и вверх;

- с разбега в длину и высоту;
- вперед и назад «лягушкой».

Метания:

- метания малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Спортивные игры:

- ручной мяч, регби, футбол, волейбол, мини-баскетбол.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развития специальной быстроты:

- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью 5,10,15 м;
- рывки из различных исходных положений;
- стартовые рывки с мячом;
- подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Салки» и др.;
- различные эстафеты.

Развития специальной выносливости:

- специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности;
- многократное выполнение различных упражнений.

Развития взрывной силы:

- многократные прыжки на одной ноге;
- темповые прыжки на скамейку и со скамейки;
- спрыгивания с тумбы высотой 40-50 см;
- прыжки в глубину с последующим впрыгиванием на возвышения (горку матов).

Развития скоростной силы:

- ускорения с набивным мячом на 3-6 м;
- ловля и броски набивного мяча массой 1 кг после перемещения лицом - спиной (расстояния 2-3 м);
- броски набивного мяча в прыжке через сетку;
- бросок малого мяча в прыжке в мишень на стене с последующей ловлей отскочившего мяча.

Развития специфической координации:

- выполнения изученных способов ловли и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку;
- передача мяча в движущуюся цель;
- комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгивания, спрыгивание.

Развития физических качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи к броска мяча:

- из упора стоя на стены одновременное и попеременное сгибания в лучезапястных суставах;
- отталкивания ладонями и пальцами от стены двумя руками, одновременно и попеременно правой и левой рукой;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- передача малого набивного в положении лежа на животе, на спине, сидя и стоя на коленях многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, прямо-вверх.

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Перемещения и стойки:

- Стартовая стойка (исходное положение): низкая;
- скачок вперед;
- сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом:

- Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках;
- передача в стену;
- с изменением высоты передачи или расстояния до стены;
- передача мяча в стену в сочетании с перемещениями;
- передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары:

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку);
- удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты.

Действия без мяча:

- скачок вперед,
- остановка прыжком,
- сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом:

- прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах;
- с различными заданиями;
- многократное подбивание мяча снизу над собой);
- прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке);
- передачей сверху двумя руками, кулаком, с низу;
- чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки;
- подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия:

- взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4;
- игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия:

- система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

- Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку.
- При блокировании (выход в зону удара).
- При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи.
- При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку - противником (сверху двумя руками или снизу)

Групповые действия.

-Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи.

-Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6;

-игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1.

-Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2.

-Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

Командные действия.

-Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

5.ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

- чередования упражнений на развития специальных физических качеств;

- чередования упражнений на развития качеств, применительно к изучению технических приемов;

- чередования изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;

- многократное выполнения тактических действий в нападении, в защите и т.д.;

- многократное выполнения технических действий в нападении, в защите и т.д.;

Учебные игры.

Контрольные игры.

Календарные игры.

6.ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.Физическая культура и спорт в России.

2.Сведения о строении и функциях человека. Костная и мышечная система.

3. Влияния физических упражнений на организм занимающихся.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

5. Правила соревнований, их организация и проведения.

6. Понятия техники и тактики.

7. Оборудования и инвентарь.

8. Краткий обзор развития волейбола.

9. Специфика игры в волейбол.

Планируемые результаты

Личностные :

- проявление воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

- проявление организаторских навыков;

- соблюдение общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Метапредметные:

- развитие устойчивого интереса к данному виду спорта;

- развитие креативных способностей (мышление, умение предугадать тактику противника);

- содействие правильному физическому развитию;

- развитие физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);

- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Предметные:

- ознакомление с теоретическими основами, основными приёмами, техниками и тактиками игры;
- ознакомление учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формирование здорового образа жизни.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В процессе внедрения программы спортивной секции по волейболу учащиеся должны:

Знать: основы истории развития физической культуры в России (в СССР); особенности развития избранного вида спорта, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; псих функциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; I способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью,

Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Контрольные нормативы

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 попаданий в площадку Юн. 5 10 15
Дев. 3 6 10

5 Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий 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

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

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график на 2024-2025 уч.год

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной/итоговой аттестации
1	1	02.09.2024	31.05.2025	36 учебных недель	153 учебных дня	216 ч.	3 раза в неделю по 2 часа в день	25.12.24 (промежуточная аттестация) 26.05.25 (итоговая аттестация)

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

Большая часть занятий будет проводиться в спортивном зале. Спортивный зал оборудован волейбольными стойками, волейбольной сеткой, 12 волейбольными мячами, 5 гимнастическими скамейками, необходимым мелким спортивным инвентарем. Учебно-тренировочные занятия с применением ИКТ будут проводиться в компьютерном классе школы.

Информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернетисточники, цифровые, учебные и других информационные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы.

Кадровое обеспечение – в данном разделе целесообразно перечислить педагогов, занятых в реализации программы, охарактеризовать их профессионализм, квалификацию, критерии отбора.

Пример: Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы в театральной студии с детьми не менее года, образование – не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое. Также для реализации программы необходимы костюмер, гримёр и художник-декоратор.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система отслеживания и оценивания результатов обучения.

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.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки:

Включает в себя общефизическую подготовку, теоретическую и практическую часть, соревнования. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические

приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 10-15 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Критерии эффективности. Показатели результативности. Методы оценивания.

1. Общая физическая подготовленность Улучшение физической подготовленности воспитанников: скоростно-силовых, сложно-координационных качеств, выносливости. Тестирование.

2. Специальная физическая подготовленность Улучшение скорости ведения и передач мяча, выполнения точных бросков. Тестирование.

Педагогическое наблюдение.

1. Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья Укрепление здоровья воспитанников: уменьшение количества соматических заболеваний воспитанников Медицинское наблюдение

1. Антропометрические показания Увеличение роста ребят Медицинское обследование

2. Успешность игровой деятельности Наличие призовых мест. Мониторинг игровых навыков и умений.

Педагогическое наблюдение.

Ожидаемый результат

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. Результатом учебно-тренировочной работы учащихся в спортивной секции по волейболу являются результаты выступлений на соревнованиях, положительная динамика состояния здоровья занимающихся.

Показателями результативности деятельности спортивной секции являются:

- показатели физической подготовленности воспитанников;
- данные медицинского наблюдения за здоровьем детей;
- наличие призовых мест в соревнованиях различного уровня;
- мониторинг успешности игровой деятельности каждого игрока команды.

Календарно тематическое планирование по волейболу.

№	Тема занятий	Дата по факту	Дата по плану	часы
1-2	Теория, ОФП, Вид спорта		1.09	2
2	Теория, ОФП, Вид спорта		5.09	2
3	ОФП, Техническая подготовка		7.09	2
4	ОФП, Интегральная подготовка		8.09	2
5	ОФП, Восстановительные мероприятия		12.09	2
6	СФП, Техническая подготовка		14.09	2
7	ОФП, Интегральная подготовка		15.09	2
8	СФП, Техническая подготовка		19.09	2
9	ОФП, Тактическая подготовка		21.09	2

10	СФП, Тактическая подготовка		22.09	2
11	ОФП, Техническая подготовка		26.09	2
12	Техническая подготовка, Восстановительные мероприятия		28.09	2
13	ОФП, Техническая подготовка		29.09	2
	Итого:			26
14	Теория, ОФП, Вид спорта		4.10	2
15	ОФП, СФП, Вид спорта		5.10	2
16	ОФП, Техническая подготовка		6.10	2
17	ОФП, Техническая подготовка		10.10	2
18	ОФП, Техническая подготовка		12.10	2
19	ОФП, Техническая подготовка		13.10	2
20	ОФП, Техническая подготовка		17.10	2
21	СФП, Интегральная подготовка		19.10	2
22	ОФП, Интегральная подготовка		20.10	2
23	СФП, Тактическая подготовка		24.10	2
24	ОФП, Техническая подготовка		26.10	2
25	СФП, Тактическая подготовка		27.10	2
26	ОФП, Техническая подготовка		30.10	2
27	Соревнования		31.10	2
	Итого:			28
27	Теория, контрольные нормативы.		1.11	2
28	Теория, контрольные нормативы.		2.11	2
29	ОФП, Техническая подготовка		7.11	2
30	ОФП, СФП, Вид спорта		8.11	2
31	ОФП, Техническая подготовка		9.11	2
32	ОФП, Техническая подготовка		14.11	2
33	ОФП, СФП, Вид спорта		15.11	2
34	ОФП, Техническая подготовка		16.11	2
35	ОФП, Интегральная подготовка		21.11	2
36	СФП, Техническая подготовка		22.11	2
37	ОФП, Интегральная подготовка		23.11	2
	Итого:			22
40	Теория, ОФП, Тактическая подготовка		30.11	2
41	ОФП, Техническая подготовка		5.12	2
42	ОФП, Техническая подготовка		7.12	2
43	ОФП, Техническая подготовка		8.12	2
44	ОФП, Техническая подготовка		12.12	2
45	ОФП, СФП, Вид спорта		14.12	2
46	ОФП, Техническая подготовка		15.12	2
47	СФП, Вид спорта		19.12	2
48	ОФП, Техническая подготовка		21.12	2
49	СФП, Интегральная подготовка		22.12	2
50	ОФП, Техническая подготовка		26.12	2
51	СФП, Интегральная подготовка		28.12	2
52	ОФП, Тактическая подготовка		29.12	2
	Итого:			26
53	Теория, Другие виды спорта и самостоятельная работа		4.01	2
54	Другие виды спорта и самостоятельная работа		5.01	2
55	ОФП, Техническая подготовка		9.01	2
56	ОФП, Техническая подготовка		11.01	2
57	ОФП, Техническая подготовка		12.01	2
58	СФП, Интегральная подготовка		16.01	2

59	ОФП, Техническая подготовка		18.01	2
60	СФП, Интегральная подготовка		19.01	2
61	ОФП, Техническая подготовка		23.01	2
	Итого:			18
65	Теория, ОФП, Вид спорта		1.02	2
66	ОФП, Техническая подготовка		2.02	2
67	ОФП, СФП, Вид спорта		6.02	2
68	ОФП, Техническая подготовка		8.02	2
69	ОФП, СФП, Вид спорта		9.02	2
70	ОФП, Техническая подготовка		13.02	2
71	ОФП, Техническая подготовка		15.02	2
72	СФП, Тактическая подготовка		16.02	2
73	ОФП, Техническая подготовка		20.02	2
74	СФП, Тактическая подготовка		22.02	2
75	ОФП, Техническая подготовка		23.02	2
	Итого:			22
77	Теория, ОФП, Вид спорта		1.03	2
78	Теория, ОФП, Техническая подготовка		2.03	2
79	ОФП, Техническая подготовка		6.03	2
80	ОФП, Техническая подготовка		9.03	2
81	ОФП, Тактическая подготовка		13.03	2
82	ОФП, Техническая подготовка		15.03	2
83	СФП, Вид спорта		16.03	2
84	ОФП, Техническая подготовка		19.03	2
85	СФП, Тактическая подготовка		22.03	2
86	ОФП, Техническая подготовка		23.03	2
87	СФП, Интегральная подготовка		27.03	2
88	ОФП, Техническая подготовка		29.03	2
89	СФП, Интегральная подготовка		30.03	2
	Итого:			26
90	Теория, контрольные нормативы.		3.04	2
91	контрольные нормативы.		5.04	2
92	контрольные нормативы.		6.04	2
93	ОФП, Техническая подготовка		10.04	2
94	ОФП, Техническая подготовка		12.04	2
95	СФП, Интегральная подготовка		13.04	2
96	ОФП, Техническая подготовка		17.04	2
97	СФП, Интегральная подготовка		19.04	2
98	ОФП, Техническая подготовка		20.04	2
99	СФП, Тактическая подготовка		24.04	2
100	ОФП, Техническая подготовка		26.04	2
101	СФП, Тактическая подготовка		27.04	2
	Итого:			24
102	Теория, ОФП, Техническая подготовка		3.05	2
103	ОФП, Техническая подготовка, Восстановительные мероприятия		4.05	2
104	СФП, Интегральная подготовка		8.05	2
105	ОФП, Техническая подготовка		10.05	2
106	СФП, Интегральная подготовка		11.05	2
107	ОФП, Техническая подготовка		15.05	2
108	ОФП, Техническая подготовка		17.05	2
109	ОФП, Техническая подготовка, Интегральная подготовка		18.05	2

110	СФП, Тактическая подготовка, Интегральная подготовка		22.05	2
111	контрольные нормативы.		24.05	2
112	контрольные нормативы.		25.05	2
113	контрольные нормативы. Восстановительные мероприятия,		29.05	2
	Итого:			22
	Итого:			216

Список литературы для педагога:

- Примерная комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, допущенная Министерством образования Российской Федерации, 2005 г.
- Примерная программа спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, Волейбол. Программа. Допущена Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, Москва 2003 г.
- Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов, пособие для учителя под ред. В.И. Ляха, Москва «Просвещение», 2002 г.
- Энциклопедия физических упражнений, Е. Талага, Москва, «Физкультура и спорт», 1998 г.
- Физическое воспитание учащихся 5-7 классов, пособие для учителя под ред. Ляха, Г.Б. Мейксона, Допущено Министерством общего и профессионального образования Российской Федерации Москва, просвещение», 1997 г.
- 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию, практическое пособие, И.А. Гуревич, Минск. «Вышэйшая школа», 1994 г.
- Спортивные игры под ред. В.Д. Ковалева, допущено Министерством просвещения СССР в качестве учебника для студентов педагогических институтов по специальности № 2114 «Физическое воспитание», Москва «Просвещение», 1988 г.

Список литературы для обучающихся:

- Физкультура и ты. Т.Е. Заводова, В.В. Самодумская., Минск ИООО «Красико-Принт», 2005г.
- Звезды мирового спорта. В.Н. Пустовойтов, Ростов на Дону «Феникс», 2000г.
- Твое питание и здоровье. Школьный справочник, перевод Т.Л. Шмитовой, Москва «РОСМЭН», 1996г
- Энциклопедия для детей. М. Аксенова, В.Володин, Аванта, 2005г.
- Букварь здоровья. Л.В. Баль, В.В. Ветрова, Москва, 2001г