



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 119 города Екатеринбург

Принято  
Педагогическим советом  
МБОУ СОШ № 119  
Протокол № 1  
от «30» августа 2021 г.

Утверждаю  
Директор  
МБОУ СОШ № 119  
 /Голубова Л.В./  
Приказ № 66-0  
от «30» августа 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

*физкультурно-спортивной направленности*

**«Волейбол»**

*Уровень освоения программы: базовый*

Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся: 12-17 лет

**Автор-составитель:**  
Чапайкин Сергей Вадимович  
педагог дополнительного образования

Екатеринбург  
2021

### Паспорт дополнительной общеразвивающей программы

ФИО автора, автора-составителя	Чапайкин Сергей Вадимович
Учреждение	МБОУ СОШ № 119 города Екатеринбург
Название объединения	Волейбол
Название программы	Волейбол
Направленность	Физкультурно-спортивная
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Вид программы	Модифицированная
Образовательная область	Спорт
Срок реализации	1 года
Объем часов по годам	72
Уровень освоения программы	Базовый
Возраст обучающихся	12-17 лет
Цель программы	Содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных занятий волейболом.
С какого года реализуется	2019

## Содержание

Паспорт дополнительной общеразвивающей программы .....	1
Содержание .....	2
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы .....	5
1.3. Учебно-тематический план .....	6
1.4. Содержание программы .....	7
1.5. Планируемые результаты .....	12
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	12
2.1. Условия реализации программы.....	12
2.2. Формы контроля .....	13
2.3. Методические обеспечение программы .....	13
2.4. Материально-технические условия .....	14
2.5. Список литературы и источников.....	15

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру называли «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе. В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. 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. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Нормативные документы, на основании которых разработана дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, разработанные Минобрнауки РФ, Федеральным институтом развития образования. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 о направлении рекомендаций;
- Устав МБОУ СОШ № 119 города Екатеринбург
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе обучающихся МБОУ СОШ № 119 города Екатеринбург.

### **Направленность программы:**

- Физкультурно-спортивная

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

### **Педагогическая целесообразность**

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное

двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий лично - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных занятий волейболом.

**Задачи программы.**

**Образовательные:**

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

**Развивающие:**

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;

- развивать физические способности обучающихся

#### Воспитательные:

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки, воспитание волевых качеств.

### 1.3. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	История развития волейбола Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	
2.	Правила игры и методика судейства	2	1	1	
3.	Техническая подготовка волейболиста	2	1	1	
4.	Техника игры в волейбол	2	1	1	
5.	Физическая подготовка	2	-	2	
6.	Методика тренировки волейболистов	2	1	1	
7.	Стартовые стойки	2	1	1	
8.	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и защите	2	-	2	
9.	Обучение технике нижней прямой подачи	1	-	1	
10.	Обучение технике нижней боковой подачи	1	-	1	
11.	Обучение технике верхней прямой подачи	2	-	2	
12.	Обучение технике верхней боковой подаче	2	-	2	
13.	Обучение укороченной подачи Обучение технике передач снизу	3	-	3	
14.	Обучения технике верхних передач	2	-	2	
15.	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	3	-	3	
16.	Обучение технике нападающих ударов	2	-	2	
17.	Обучение технике приема подач	2	-	2	
18.	Обучение технике приема мяча с падением	2	-	2	
19.	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	2	-	2	
20.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	2	-	2	
21.	Обучение индивидуальным тактическим действиям	2	--	2	

22.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	2	-	2	
23.	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	2	-	2	
24.	Обучения тактике нападающих ударов	2	-	2	
25.	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	2	-	2	
26.	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	2	-	2	
27.	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	2	-	2	
28.	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	2	-	2	
29.	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	2	-	2	
30.	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	1	-	1	
31.	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	3	1	2	
32.	Обучение командным действиям в нападении	2	-	2	
33.	Взаимодействие игроков задней и передней линий в нападении и при приеме подачи. Игра	2	-	2	
34.	Обучение командным действиям в защите	2	-	2	
35.	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче	2	-	2	
36.	Система игры в защите.	2	-	2	
37.	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	1	-	1	
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

#### 1.4. Содержание программы

##### **Тема 1. История развития волейбола -1 час**

Инструктаж по технике безопасности. Изучение становления волейбола как вида спорта последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола

##### **Тема 2. Правила игры и методика судейства – 2 часа**

Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.



### **Тема 3. Техническая подготовка волейболиста – 2 часа**

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

### **Тема 4. Техника игры в волейбол – 2 часа**

Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. "Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

### **Тема 5. Физическая подготовка – 2 часа**

Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.

### **Тема 6. Методика тренировки волейболистов – 2 часа**

Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.

### **Тема 7. Стартовые стойки – 2 часа**

Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.

### **Тема 8. Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и защите – 2 часа**

Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). Техника

стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.

#### **Тема 9. Обучение технике нижней прямой подачи – 1 час**

Выполнение подводящих упражнений для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;

#### **Тема 10. Обучение технике нижней боковой подачи – 1 час**

Выполнение подводящих упражнений обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;

#### **Тема 11. Обучение технике верхней прямой подачи – 2 часа**

Выполнение подводящих упражнений для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;

#### **Тема 12. Обучение технике верхней боковой подачи – 2 часа**

Выполнение подводящих упражнений для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;

#### **Тема 13. Обучение укороченной подачи Обучение технике передач снизу – 3 часа**

Выполнение специальных упражнения для обучения укороченной подаче подача на точность; подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу

#### **Тема 14. Обучения технике верхних передач – 2 часа**

Выполнение подводящих упражнений для обучения верхней подаче; специальные упражнения для обучения верхней подаче;

#### **Тема 15. Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки) – 3 часа**

Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с волейбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением;

#### **Тема 16. Обучение технике нападающих ударов – 2 часа**

Выполнение подводящих упражнений с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены.

#### **Тема 17. Обучение технике приема подач – 2 часа**

Выполнение упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки;

### **Тема 18. Обучение технике приема мяча с падением – 2 часа**

Выполнение упражнения приема мяча - на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь

### **Тема 19. Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)– 2 часа**

Выполнение упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)

### **Тема 20. Обучение и совершенствование индивидуальных действий – 2 часа**

Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой

### **Тема 21. Обучение индивидуальным тактическим действиям – 2 часа**

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений

### **Тема 22. Обучение и совершенствование индивидуальных действий – 2 часа**

Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

### **Тема 23. Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар – 2 часа**

Обучение технике передачи в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. 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. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.

### **Тема 24. Обучения тактике нападающих ударов – 2 часа**

Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.

### **Тема 25. Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока – 2 часа**

Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.

### **Тема 26. Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе – 2 часа**

Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

**Тема 27. Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями – 2 часа**

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра

**Тема 28. Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов – 2 часа**

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.

**Тема 29. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач – 2 часа**

Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов Развитие координации. Учебная игра.

**Тема 30. Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего – 1 час**

Передача мяча одной рукой в прыжке Учебная игра

**Тема 31. Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии – 2 часа**

Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.

**Тема 32. Обучение командным действиям в нападении – 2 часа**

Учебная игра с заданием

**Тема 33. Взаимодействие игроков задней и передней линий в нападении и при приёме подачи– 2 часа**

Учебная игра с заданием

**Тема 34. Обучение командным действиям в защите – 2 часа**

Учебная игра с заданием

**Тема 35. Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи – 2 часа**

Учебная игра с заданием

**Тема 36. Система игры в защите – 2 часа**

Учебная игра с заданием

**Тема 37. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях – 1 час**

### **1.5. Планируемые результаты**

По окончании обучения программы по физкультурно- спортивному направлению «Волейбол» обучающиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях по волейболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации программы**

Программа рассчитана на обучающихся возраста 12-17 лет. Обучающиеся занимаются в группе от 15 до 20 человек, продолжительность занятий исчисляется в академических часах- 40-45 минут. Обучение ведется в

соответствии с календарным учебным графиком и учебным планом дополнительного образования.

Программа предусматривает 1 год обучения:

- 1 год обучения спортивный 2 занятия в неделю по 1 часу (72 часа на учебный год).

При выборе формы и способов подачи материала и организации занятий педагогом должны учитываться возрастные особенности обучающихся. Комплектование групп с 1 по 14 сентября (две недели). С 15 сентября начинаются занятия.

## **2.2.Формы контроля**

Для определения результативности освоения программы, используются следующие формы контроля: на всех этапах подготовки проверка усвоения ими пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики.

Оценочные материалы

1. Входной контроль – Проводится в начальном этапе изучения волейбола как игры в виде – опроса, тестирования, карточек – задний и пр.
2. Промежуточный контроль - проводится примерно после прохождения 1/2 части учебной программы. Проводятся в виде: контрольных практических заданий, тестирование, соревнования.
3. Итоговый контроль – Проводится при завершении изучения содержания программы. Проводятся в виде игры с проведением различной формы.

## **2.3.Методические обеспечение программы**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий 2 раза в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно развивается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:** метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

**Формы обучения:** индивидуальная; фронтальная; групповая; поточная.

## **2.4. Материально-технические условия**

Материально-техническая база МБОУ СОШ № 119 приведена в соответствие с задачами по обеспечению реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы, необходимого учебно-материального оснащения образовательных отношений и созданию соответствующей образовательной и социальной среды.

Для реализации программы используются следующие средства:

- **Волейбольные мячи:**
  - ✓ Demix – 8 шт
  - ✓ Mikasa MVA 200 – 2 шт.
  - ✓ Mikasa MVA 300 – 1 шт.
  - ✓ Mikasa VSO2000 – 10 шт.
- **Спортивное оборудование:**
  - ✓ Мяч резиновый - 15 шт.
  - ✓ Скакалки 3 метра - 35 шт.
  - ✓ Скакалки 2.5 метра – 20 шт.
  - ✓ Набивные мячи – 13 шт.
  - ✓ Конусы большие - 15 шт.
  - ✓ Конус для разметки полей и трасс - 10 шт.
  - ✓ Фишка разметочная – 35 шт.
  - ✓ Пластмассовые обручи малые – 13 шт.
  - ✓ Железные обручи большие – 11 шт.
  - ✓ Гантели 1 кг – 8 шт.
  - ✓ Гантели 4 кг – 6 шт.
  - ✓ Гантели 5 кг – 2 шт.
  - ✓ Гимнастические палки – 19 шт.
  - ✓ Велотренажер – 1 шт.
  - ✓ Тренажер жим лежа – 1 шт.
  - ✓ Гиря 32 – 2 шт.

- ✓ Насос ножной с манометром – 1 шт.
- ✓ Насос универсальный – 1 шт.
- ✓ Гриф 12,5 кг – 1 шт.
- ✓ Блины 2,5 кг – 2 шт.
- ✓ Блины 5 кг- 10 шт.
- ✓ Блины 10 кг – 1 шт.
- ✓ Блины 20 кг – 2 шт.
- ✓ Рулетка 30 метров – 1 шт.
- ✓ Рулетка 50 метров – 2 шт.
- **Футболки:**
  - ✓ Mikasa красные – 9 шт.
  - ✓ Манишка красная – 1 шт.
  - ✓ Манишка баскетбольная – 2 шт.
  - ✓ Манишка оранжевая – 10 шт.
  - ✓ Манишка синяя – 1 шт.
- **Медицинское оборудование:**
  - ✓ Аптечка – 2 шт.
  - ✓ Ростометр – 1 шт.
- **Пожарная безопасность:**
  - ✓ Огнетушитель – 2 шт.

## 2.5.Список литературы и источников

1. Антонов А.Б. Современные подходы к обучению воспитанию и подготовки спортивного резерва 2011
2. Баршай В.М. Физкультура в школе 2001
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуре 2005
4. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителей физкультуры 5-9 класс 2002
5. Виленского М.Я. Физическая культура 5-7 класс ФГОС «Просвящение»
6. Гик Е.В. Большая детская Энциклопедия Спорт 2006
7. Глейberman А.Н. Упражнения в парах 2005
8. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой 2007
9. Елизарова Е.М. Физическая культура 2-4 классы уроки двигательной активности 2011
10. Киселев П.А. Настольная книга учителя физической культуры издательство: «Планета» 2013
11. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс
12. Курилев С. В. Физкультура 8 класс 2004
13. Лях В. И. Физическая культура 10-11 класс Издательство «Просвещение» 2015



14. Лях В. И. Физическая культура 8-9 класс издательство; просвещение 2008
15. Лях В. И. Физическая культура 8-9 класс ФГОС Издательство «Просвещение» 2015
16. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10- 11 классы Издательство; «Просвещение» 2008
17. Лях В.И., Патрекеев А.Ю., Рабочая программа ФГОС УМК 10 класс 2017
18. Лях В.И., Патрекеев А.Ю., Рабочая программа ФГОС УМК 11 класс 2017
19. Мамедов К.Р. Физическая культура 5 – 9 класс Рабочая программа с расширенным трехчасовым планированием для специальных медицинских групп издательство; «учитель» 2014
20. Матвеев А.П., Патрекеев А.Ю., Рабочая программа ФГОС УМК 7 класс 2016
21. Матвеев А.П., Патрекеев А.Ю., Рабочая программа ФГОС УМК 8 класс 2016
22. Матвеев А.П., Патрекеев А.Ю., Рабочая программа ФГОС УМК 9 класс 2016
23. Пирсон Алан, Школа мгновенной реакции ловких движений, быстрых ног и сильных рук. 2009
24. Твой олимпийский учебник издательство «Москва» 2014
25. Физическая культура 9 и 11 выпускные классы. Издательство «аст - пресс школа»2002
26. Янсон Ю. А. Уроки физической культуры в школе новые педагогические технологии 2005