

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КАСПЛЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В. Т. КУРИЛЕНКО
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Принято на заседании
педагогического совета
от 30 августа 2024 года



Утверждаю
Директор МБОУ Касплянской СШ
И. М. Кривцов

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности**

«Волейбол»

Возраст обучающихся 13-18 лет

Срок реализации 1 год

Автор –составитель
Жуброва Галина Викторовна
Должность: педагог дополнительного образования

с. Каспля

2024г.

Пояснительная записка

Направленность данной программы – физкультурно – спортивная .

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность. Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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 обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими

действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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.

Отличительные особенности программы

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игру, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма

Программа составлена на основе типовой программы под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича допущенная Министерством образования и науки Российской Федерации.

Данная программа включает пояснительную записку, Раздел «Основы знаний», раздел «Общая физическая подготовка», «Специальная подготовка», раздел «Показатели физической подготовки» и приложения. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы секции; методы диагностики результатов учебно-тренировочного процесса. В разделе «Основы знаний» включен материал об организме человека, о саморегуляции психических процессов о гигиене, об особенностях волейбола, как вида спорта. Раздел «Общая физическая подготовка» включает упражнения различных видов спорта легкой атлетики, гимнастики, баскетбола, и другие упражнения способствующие физическому развитию. В разделе «Специальная подготовка» представлен материал способствующий обучению тактическим и техническим приемам волейбола. Раздел «Показатели физической подготовки» включает виды испытаний. В приложении находятся варианты карточки для самостоятельных занятий занимающихся разных возрастных групп и список рекомендуемой литературы.

Адресат программы Данная программа рассчитана на обучающихся 7-11 классов

Объем программы – общее количество учебных часов-72, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

Формы организации образовательного процесса -

учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

Виды занятий

Групповые практические занятия;

Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;

Самостоятельные тренировки по заданию тренера;

Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;

Участие в спортивных соревнованиях.

Срок реализации данной программы – 1 год.

Программа рассчитана на 72 учебных часа в год.

Режим занятий – два часа в неделю.

–

Цели и задачи

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни

Результаты освоения программного материала

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; — бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения волейбола и соревнований; — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Обучающиеся научатся:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей

организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

- осуществлять судейство соревнований по волейболу;

Обучающиеся получают возможность научиться :

- использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Условия реализации программы

Для занятий объединения дополнительного образования «Общая физическая подготовка» (далее ОФП) используются спортивные сооружения: стадион, футбольное поле, спортивный зал для занятий игровыми видами спорта, тренажерный зал.

Формы аттестации/контроля – для определения результативности усвоения программы используются: тестирование уровня физического развития, участие в соревнованиях, спортивных праздниках, судействе спортивных мероприятий

Контрольные нормативы

7 КЛАСС

№	Упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,8	5,1	5,5	5,9
2.	Бег 60 м (сек.)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
3.	Бег 300 м (мин., сек.)	-	-	-	0.58	1.10	1.18
4.	Бег 500 м (мин., сек.)	1.45	2.03	2.12	2.15	2.25	2.40
5.	Бег 1000 м (мин., сек.)	4.10	4.30	5.00	4.50	5.10	5.40
6.	Бег 1500 м (мин., сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
7.	Бег 2000 м (мин., сек.)	13.00	14.00	15.00	14.00	15.00	16.00
8.	Челночный бег 3*10 м (сек.)	8,3	8,8	9,3	8,7	9,3	10,0
9.	Метание малого мяча 150г (м)	38	32	28	26	18	16

10.	Прыжок в длину с места (см)	180	170	150	170	160	145
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	290	350	300	240
12.	Подтягивания на перекладине (раз)	8	6	4	19	15	9
13.	Поднимание туловища за 30 сек. (раз)	27	23	14	26	22	14
14.	Отжимания (раз)	23	18	13	18	12	8
15.	Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	120	110	90	130	120	100
16.	Наклон вперед сидя (см)	10	8	5	13	9	6
17.	Прыжок в высоту, «перешагивание» (см)	110	105	95	100	95	85

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	35	38	41	39	42	45
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	10.00	10.40	11.40	11.40	12.40	13.15
6.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	54	58	1.02	1.00	1.04	1.07
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.45	1.50	1.55	1.55	2.00	2.10
8.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20
9.	Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	1200	1150	1100	1000
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
12	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320	350	310	260
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	120	115	110	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	620	610	590	520	505	475
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	125	120	110	140	130	120
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	42	37	28	27	21	17
17	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	16	14	12
18	/Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
19	Поднимание туловища (раз за 1')	36	33	30	32	28	24
20	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	30	28	25			
21	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	9	7	15	12	9
22	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м)	36 18	35 17	34 16	30 15,5	28 15	26 14,5

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,4	4,7	5,0	5,0	5,3	5,6
2.	Бег 60 м. (сек.)	8,8	9,4	10,0	9,8	10,3	10,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	14,5	15,0	15,5	16,8	17,8	18,2
4.	Бег 200 м. (сек.)	34	37	40	38	41	44
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
6.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	52	56	1.00	58	1.01	1.05
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.40	1.45	1.50	1.50	1.55	2.05
8.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	3.57	4.10	4.25	4.39	4.54	5.10
9.	Шестиминутный бег (м.)	1400	1350	1250	1200	1150	1050
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,3	9,9	10,5	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	220	205	190	175	165	155
12	Прыжок в длину с разбега (см)	410	380	350	360	320	280
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	125	120	115	110	105	95
14	Тройной прыжок с места (см.)	640	620	600	525	510	480
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	130	120	110	140	135	125
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	45	40	31	28	23	18
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	30	26	22	18	15	12
18	Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	6	18	15	13
19	Отжимания в упоре лежа (раз)	32	28	24	12	9	6

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10- 11х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	юноши мальчики			девушки девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Бег 60 м. (сек.)	8,6	9,0	9,4	9,7	10,2	10,7
	Бег 100 м. (сек.)	14,2	14,7	15,2	16,5	17,5	18,0
	Бег 200 м. (сек.)	32	34	36	36	39	42
	Бег 3000/2000 м. (мин. сек.)	13.40	14.40	15.40	10.30	11.30	12.30
	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.35	1.40	1.45	1.45	1.50	2.00
	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	3.44	3.58	4.15	4.31	4.45	5.00
	Шестиминутный бег (м.)	1450	1400	1300	1200	1150	1050
	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
	Прыжок в длину с места (см)	230	215	210	180	170	160
	Прыжок в длину с разбега (см)	430	400	370	370	330	300
	Прыжок в высоту с разбега (см.)	130	125	120	110	105	100
	Тройной прыжок с места (см)	660	640	620	530	515	500
	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	135	125	115	145	130	120
	Метание гранаты 500 гр.(м.)				19	15	12
	Метание гранаты 700 гр.(м.)	32	26	22			
	Подтягивание на перекладине	13	10	7	16	14	12

	(раз)						
	Отжимания в упоре лежа (раз)	35	30	25	12	10	8
	Поднимание туловища (раз за 1')				40	35	30
	Поднимание ног в висе (раз)	10	8	5			
	Вис на согнутых руках (сек.)	45	40	35	36	33	28
	Толкание ядра 5 кг. 3 кг (м.см.)	8.50	7.50	5.30	6.00	5.50	4.50
	Сгибание рук в упоре на брусьях	10	7	4			
	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.05	1.10	1.15	1.15	1.30	1.45
	Приседания с гирей 24кг (раз за 30")	28	25	20			
	Приседания с гирей 16 кг (раз за 30")				27	25	23
	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	14	10	8	16	13	10
	Челночный бег 10 х10м.(сек)	28	30	32			
	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м)	37,5 20	36,5 19	35,0 17,5	33 16,5	29 16,0	27 15,5

Программа предусматривает входное и итоговое тестирование детей.

зачетные игры, а также участие в школьных, районных соревнованиях по волейболу и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации \ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		В течение каждого занятия	В течение каждого занятия	опрос
2	Специальная подготовка	48	В течение каждого занятия	В течение каждого занятия	соревнование
3	Общая физическая подготовка	7	В течение каждого занятия	В течение каждого занятия	Тестирование уровня физической подготовленности
4	Игра	17	В течение	В течение каждого	соревнование

			каждого занятия	занятия	
--	--	--	-----------------	---------	--

Содержание программы.

Основы знаний о физической культуре.

Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Страховка и самостраховка во время занятий. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. История возникновения волейбола. Правила игры. Жесты судей. Техника безопасности на занятиях, инвентарь подготовка и уход за ним. Терминология. Контроль за физическим состоянием ЧСС. Слагаемые здорового образа жизни.

Способы физкультурной деятельности

Комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координации. Комплексы оздоровительных упражнений.

Физическое совершенствование

Волейбол. Основные понятия об игре в волейбол.

Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Комплектование группы. Физическая подготовка игроков. Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Правила волейбола. Правила игры в волейбол. Основные правила соревнований.

Специальная подготовка волейболиста.

Тактическая подготовка игроков. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

Техническая подготовка игроков. Ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность.

Передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.

Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Приём подачи. Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу.

Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Подача мяча. Нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м, через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи

Игра в защите. Блокирование. Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).

Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения. 1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. 2. Прыжки из глубокого приседа. 3. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бедра).

Игра в нападении. Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 3.

Комплексные технические упражнения. Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Техника защиты. Передача сверху двумя руками в прыжке. Чередование способов передачи мяча.

Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2				тестирование	1	О\Т при занятиях волейболом Тестирование физических качеств.	спортзал	Тестирование физических качеств
3-4				Учебно-тренировочное	1	История спорта. Олимпийские игры, выдающиеся достижения волейболистов. Стойки и перемещения игрока	спортзал	опрос
5-6				Учебно-тренировочное	1	Упражнения на быстроту, точность, упражнения с мячом. Характеристика волейбола - как средства физвоспитания.	спортзал	опрос
7-8				Учебно-тренировочное	1	Игровые задания. Гигиена волейболиста.	спортзал	беседа
9-10				Учебно-тренировочное	1	Передача мяча сверху двумя руками. Влияние ф.у. на организм	спортзал	наблюдение
11-12				Учебно-тренировочное	1	Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Варианты верхней передачи	спортзал	опрос
13-14				Учебно-тренировочное	1	Передача мяча сверху двумя руками (на месте, в движении, над собой, спиной к цели через сетку, в парах, тройках).	спортзал	Техника выполнения упражнения
15-16				Учебно-тренировочное	1	Передача мяча снизу двумя руками. О пользе систематических занятий.	спортзал	Техника выполнения упражнения
17-18				Учебно-тренировочное	1	Передача мяча сверху двумя руками (на месте, в движении, над собой, спиной к цели через сетку, в парах, тройках).	спортзал	Техника выполнения упражнения
19-20				Учебно-тренировочное	1	Передача мяча снизу двумя руками. Самоконтроль спортсмена.	спортзал	Техника выполнения

				вочное				упражнения
21-22				Учебно-тренировочное	1	Передача мяча снизу двумя руками (на месте, в движении, над собой, спиной к цели через сетку, в парах, тройках).	спор тзал	Техника выполнения упражнения
23-24				Учебно-тренировочное	1	Верхняя прямая подача и прием	спор тзал	Техника выполнения упражнения
25-26				Учебно-тренировочное	1	ОФП. Причины травм и их предупреждение	спор тзал	беседа
27-28				Учебно-тренировочное	1	Упражнения на быстроту, точность, упражнения с мячом. Бег с изменением направления. Учебная игра.	спор тзал	Тестирование скоростных качеств
29-30				Учебно-тренировочное	1	Верхняя прямая подача и прием. Учебная игра. Оказание первой помощи.	спор тзал	беседа
31-32				Учебно-тренировочное	1	Понятие физической культуры. Спец. подготовка. Комбинации из изученных элементов.	спор тзал	Наблюдение за техникой выполнения спец упражнений
33-34				Учебно-тренировочное	1	Комбинации из изученных элементов. Учебная игра.	спор тзал	соревнование
35-36				соревнование	1	Учебная игра. Упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.	спор тзал	соревнование
37-38				Учебно-тренировочное	1	Варианты передач мяча сверху двумя руками и снизу.	спор тзал	Техника выполнения упражнения
39-40				Учебно-тренировочное	1	Передача мяча снизу двумя руками (на месте, в движении, над собой, спиной к цели через сетку, в парах, тройках).	спор тзал	Техника выполнения упражнения
41-42				соревнование	1	Отработка вариантов подачи (техника нижней и боковой подачи). Учебная игра	спор тзал	Соревнования
43-44				Учебно-тренировочное	1	Упражнения на быстроту, точность, упражнения с мячом. Бег с изменением направления.	спор тзал	Наблюдение за техникой выполнения спец упражнений
45-				Учебно-	1	Обучение технике передач в прыжке	спор	Контроль физ.

46				тренировочное		(отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	тзал	показателей
47-48				Учебно-тренировочное	1	Обучение технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). Учебная игра.	спор тзал	Наблюдение за техникой выполнения спец упражнений
49-50				соревнование	1	Учебная игра. Комбинации из освоенных элементов	спор тзал	соревнование
51-52				Учебно-тренировочное	1	Обучение технике защиты: имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах, в тройках без сетки; специальные упражнения в паре через сетку.	спор тзал	Наблюдение за техникой выполнения спец упражнений
53-54				Учебно-тренировочное	1	Физическая подготовка игроков. Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Учебная игра.	спор тзал	беседа
55-56				Учебно-тренировочное	1	Игра в нападении Тактические действия индивидуальные и групповые и командные	спор тзал	беседа
57-58				Учебно-тренировочное	1	Обучение технике приема мяча с падением	спор тзал	Наблюдение за техникой выполнения спец упражнений
59-60				Учебно-тренировочное	1	Комбинации из освоенных элементов. Обучение технике приема мяча с падением	спор тзал	Наблюдение за техникой выполнения спец упражнений
61-62				Учебно-тренировочное	1	Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения с баскетбольными мячами)	спор тзал	Наблюдение за техникой выполнения спец упражнений
63-64				Учебно-тренировочное	1	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	спор тзал	Наблюдение за техникой выполнения спец упражнений
65-				Учебно-	1	Комбинации из освоенных	спор	Наблюдение за

66				тренировочное		элементов. Игра в нападении Тактические действия индивидуальные	тзал	техникой выполнения спец упражнений
67-68				Учебно-тренировочное	1	Правила и жесты судей. Судейство	спор тзал	судейство
69-70				Учебно-тренировочное	1	Игра в защите Тактические действия индивидуальные и групповые .	спор тзал	Наблюдение за техникой выполнения спецупражнений
71-72				Учебно-тренировочное	1	Игра по правилам. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении.	спор тзал	соревнование
73-74				Учебно-тренировочное	1	Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом. Учебная игра	спор тзал	Наблюдение за техникой выполнения спец упражнений
75-76				Учебно-тренировочное	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	спор тзал	Наблюдение за техникой выполнения спец упражнений
77-78				Учебно-тренировочное	1	ОФП. Подача в заданную часть площадки	спор тзал	беседа
79-80				Учебно-тренировочное	1	Обучение тактике нападающих ударов	спор тзал	Наблюдение за техникой выполнения спец упражнений
81-82				Учебно-тренировочное	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	спор тзал	Наблюдение за техникой выполнения спец упражнений
83-84				Учебно-тренировочное	1	Атакующий удар. Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	спор тзал	Наблюдение за техникой выполнения спец упражнений
85-86				Учебно-трениро	1	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	спор тзал	Наблюдение за техникой

				вочное				выполнения спец упражнений
87-88				Учебно-тренировочное	1	Варианты блокирования нападающих ударов	спортзал	Наблюдение за техникой выполнения спец упражнений
79-90				Учебно-тренировочное	1	Выполнение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	спортзал	Наблюдение за техникой выполнения спец упражнений
91-92				Учебно-тренировочное	1	Атакующий удар. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра.	спортзал	Наблюдение за техникой выполнения спец упражнений
93-94				Учебно-тренировочное	1	Атакующий удар. Здоровый образ жизни волейболиста.	спортзал	опрос
95-96				Учебно-тренировочное	1	Варианты блокирования нападающих ударов	спортзал	Наблюдение за техникой выполнения спец упражнений
97-98				Учебно-тренировочное	1	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	спортзал	тестирование
99-100				Учебно-тренировочное	1	Варианты блокирования нападающих ударов. Учебная игра.	спортзал	Наблюдение за техникой выполнения спец упражнений
101-102				Учебно-тренировочное	1	Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.	спортзал	Наблюдение за техникой выполнения спец упражнений
103-104				Учебно-тренировочное	1	Игра в нападении, игра в защите Тактические действия индивидуальные и групповые и командные	спортзал	Судейство
105-106				Учебно-трениро	1	Правила и жесты судей. Судейство	спортзал	Судейство

				вочное				
107-108				Учебно-тренировочное	1	Игра по правилам	спор тзал	Судейство
109-110				Учебно-тренировочное	1	Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра.	спор тзал	Наблюдение за техникой выполнения спец упражнений
111-112				Учебно-тренировочное	1	Игра приближенная к соревнованиям	спор тзал	Судейство
113-114				Учебно-тренировочное	1	Обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием.	спор тзал	соревнования
115-116				Учебно-тренировочное	1	Обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием.	спор тзал	тестирование
117-118				Учебно-тренировочное	1	ОФП. Упражнения на развитие силы.	спор тзал	Тестирование
119-120				Учебно-тренировочное	1	Подача в заданную часть площадки. Обучение тактике подач, подач в прыжке	спор тзал	Наблюдение за техникой выполнения спец упражнений
121-122				Учебно-тренировочное	1	Закрепление подачи в прыжке.	спор тзал	Наблюдение за техникой выполнения спец упражнений
123-124				Учебно-тренировочное	1	Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Игра по правилам	спор тзал	Судейство
125-126				Учебно-тренировочное	1	Игра по правилам. Упражнения для развития ловкости, гибкости.	спор тзал	Судейство
127-128				Учебно-тренировочное	1	Игра по правилам. Упражнения для развития специальной силы.	спор тзал	Судейство
129-130				Учебно-тренировочное	1	Игра по правилам. Упражнения для развития быстроты перемещений	спор тзал	Судейство
131-132				соревнование	1	Игра приближенная к соревнованиям	спор тзал	соревнования

133-134				Соревнование	1	Игра приближенная к соревнованиям	спортзал	соревнования
135-136				Учебно-тренировочное	1	ОФП	спортзал	Итоговое тестирование
137-138				Учебно-тренировочное	1	Игра в защите Тактические действия индивидуальные и групповые и командные	спортзал	Наблюдение за техникой выполнения спецупражнений
139-140				Учебно-тренировочное	1	Игра по правилам. Упражнения для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.	спортзал	Наблюдение за игрой
141-142				Учебно-тренировочное	1	Игра приближенная к соревнованиям	спортзал	соревнование
143-144				Учебно-тренировочное	1	Игра приближенная к соревнованиям		соревнование

Методическое обеспечение программы должно предусматривать:

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 9x18

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-6шт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 8 шт.
9. рулетка- 1шт.

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

- Карточка упражнений по волейболу (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.

- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Краткое описание общей методики работы

Подготовка учащихся осуществляется путем обучения и тренировки. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании следующих методов: общепедагогических (метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств) и спортивных (метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе).

б) формы организации образовательного процесса: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

в) формы организации учебного занятия:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

г) педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения,

Список литературы

1. Волейбол в школе. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Москва «Просвещение», 2008г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, Москва «Просвещение» 2011г.
3. Волейбол Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. - Москва «Физкультура и спорт» 2007г

4. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва «Просвещение» 2007г.
5. Урок физкультуры в современной школе – Москва «Физкультура и спорт» 2012г.
6. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации