

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 105 г. Челябинска имени В.П. Середкина»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 11.05.2023 г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 105 г. Челябинска»
Н.Е. Мясникова
Приказ № 01-182.1 от «11» мая 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной
направленности
«Волейбол»
(объединение)**

Уровень: основного общего образования

Срок освоения: 5 лет
Классы: 5-9 классы

Разработчик программы:

Горелов А.В.,
учитель физической культуры

Челябинск, 2023

Пояснительная записка

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. В генетическое программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности. Однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодёжи, оставляет желать лучшего. Это связано с наличием постоянно углубляющегося противоречия между возросшими адаптивно- соматическими, психологическими генетическими возможностями современного человека с одной стороны и резким уменьшением его двигательной активности как регулятора состояний и функций организма – с другой. Тем более возрастает значение физкультурных занятий в школе как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в детстве и юности надёжной основы будущей долголетней и здоровой жизни. Главным фактором школьной спортивной жизни мы считаем внеклассную работу. Основу её составляет организация школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием двигательной активности из раздела «волейбол». Ежегодно учащиеся нашей школы являются участниками городской спартакиады по волейболу (занимают 4, 5 места). Одна из задач школы – повысить уровень результативности участия школы в городской спартакиаде. Непосредственным условием выполнения этой задачи является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основной принцип работы кружка по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Нормативно-правовое обеспечение:

1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.;
2. Конституция РФ;
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» («273 -ФЗ от 29.12.2012 г.);
4. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 №304-ФЗ;
5. План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. №122-р);
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 -2024 годы)(распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Утвержден приказом Минтруда России от 21.09.2021 г №652н);
9. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г.);
10. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» («Дополнительное образование для каждого ребёнка») Паспорт приоритетного проекта утверждён президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам. Протокол от 30 ноября 2016 г. №11);

11. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196);
12. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (Утверждены распоряжением Минпросвещения России от 17 декабря 2019 г. №136);
13. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации до 2024 года» от 07 мая 2018 года №204;
14. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей. (Утверждена приказом Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. №467);
15. Национальный проект «Образование». (Паспорт проекта утвержден президиумом Совета при президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и нацпроектам протокол от 24 декабря 2018 г. №161);
16. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. №3);
17. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей. (Утверждена приказом Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. №467);
18. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 мая 2015 г. №996-р)

Актуальность программы

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например в кругу, на отдыхе. Как вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

Цель: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- повысить уровень результативности участия в городской спартакиаде школьников;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- укрепить теоретические и практические навыки игры в волейбол;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;

- организация полезной занятости учащихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 90 минут. Для обучения набираются все желающие в возрасте от 14, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Программа рассчитана на 38 недель (с учетом каникулярного времени), модифицированная.

Планируемые результаты:

1. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол;
2. Повышение уровня результативности участия школы в городской спартакиаде по волейболу;
3. Развитие у учащихся основных двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты движений, скоростно-силовых качеств, выносливости;
4. Воспитание у учащихся нравственных качеств: целеустремлённости и воли, дисциплинированности;
5. Укрепление здоровья учащихся;
6. Вооружение теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;
7. Организация полезной занятости учащихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Формы контроля и подведение итогов реализации программы

Контрольные испытания

Общефизическая подготовка

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовки

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки,

цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения -5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая и интегральная подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Формы аттестации и оценочные результаты

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального и прочих.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка					
			мальчики			девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	12	4	2	1	4	2	1
		13	7	3	1	6	3	1
		14	9	4	2	7	3	2
		15-	12	5	3	9	4	3
		16						
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	12	7	3	1	6	3	1
		13	8	4	2	7	3	2
	2. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	3	2	6	3	2
		1516	9	5	3	7	4	2
ОФП	Челночный бег 3 x10	12	8,2	8,6	8,9	8,6	9,1	9,5
		13	8,0	8,6	8,8	8,4	9,0	9,3
		14	7,8	8,4	8,6	8,2	8,8	9,0
		1516	7,6	8,2	8,4	8,0	8,5	8,8
	Прыжок в высоту	12	110	85	80	105	80	70
		13	115	90	85	110	85	80
		14	125	100	95	115	90	85
		1516	130	110	100	120	100	95

Диагностическая карта контроля уровня обученности по Волейболу

п/п	ФИ	Теоретические знания	Практические знания	Участие в соревнованиях, конкурсах	итого

«высокий уровень»: испытание выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; воспитанник продемонстрировал высокий уровень освоения основных умений и навыков специальной физической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

«средний уровень»: испытание выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; воспитанник продемонстрировал уровень освоения основных умений и навыков по специальной физической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

«низкий уровень»: испытание выполнено с ошибками; воспитанник продемонстрировал низкий уровень освоения основных умений и навыков по специальной физической подготовке согласно нормативам, приведённым в таблице.

Методы и формы обучения.

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 учащихся 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.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная.

Материально-техническая база

Спортивный зал, имеющий разметку волейбольного поля, волейбольная сетка с антеннами, стойки для в/больной сетки с регулировкой высоты, стандартного размера волейбольные мячи (12-15 штук), единая игровая волейбольная форма с соответствующими номерами.

Дополнительное оборудование и инвентарь:

гимнастические скамейки, перекладины, «шведские» стенки, маты, набивные мячи, скакалки, гантели, утяжелители (манжеты) на руки и на ноги, резиновые амортизаторы, теннисные мячи.

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному 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.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи -15-20 штук;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук; Спортивные снаряды:
- гимнастические скамейки – 3-5 штук; - гимнастическая стенка – 6 пролетов

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование раздела	Кол- во часов	Теория	Прак тика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
2	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-
3	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	4	4	-
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	4	4	-
5	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	4	4	-
6	Основы методики обучения в волейболе	20	-	20
7	Правила соревнований, их организация и проведение	10	6	4
8	Общая и специальная физическая подготовка	40	10	30
9	Основы техники и тактики игры	44	14	30
10	Контрольные игры и соревнования	13	-	13
11	Контрольные испытания	4	-	4
12	Экскурсии, походы, посещение соревнований.	6	-	6
	Всего	152	45	107

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
2	Основы методики обучения в волейболе	40	10	30
3	Общая и специальная физическая подготовка	41	6	35
4	Основы техники и тактики игры	50	10	40
5	Контрольные игры и соревнования	10	-	10
6	Контрольные испытания	4	-	4
7	Экскурсии, походы, посещение соревнований.	6	-	6
	Всего	152	26	142

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
2	Основы методики обучения в волейболе	40	10	30
3	Общая и специальная физическая подготовка	41	6	35
4	Основы техники и тактики игры	50	10	40
5	Контрольные игры и соревнования	10	-	10
6	Контрольные испытания	4	-	4
7	Экскурсии, походы, посещение соревнований.	6	-	6
	Всего	152	10	142

Содержание программы:

Физическая культура и спорт в России.

Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся.

Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Формы и методы занятий

Формы проведения занятий:

1. практические занятия;
2. эстафеты;
3. подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Экскурсии в спортивную школу;
6. Экскурсии в спортивную школу;
7. Физкультурные праздники;
8. обучающие и двусторонние игры;
9. товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

Техническое оснащение

- Спортивный зал;
- Спортивный инвентарь;
- Наглядный материал;
- Тренажер;
- Мультимедийное обеспечение.

**Календарно–тематическое планирование
1 год обучения**

№	Название темы	Всего часов	Дата
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций. Вводное занятие.	2	
2.	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	2	
3.	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Баскетбол.	2	
4.	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта.	2	
5.	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс.	2	
6.	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2	
7.	Подвижные игры с элементами волейбола.	2	
8.	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2	
9.	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	2	
10.	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	2	
11.	Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу.	2	
12.	Стойки в сочетании с перемещениями.	2	
13.	Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	2	
14.	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	2	
15.	Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	
16.	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	2	
17.	Прием снизу двумя руками.	2	
18.	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.	2	
19.	Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2.	2	
20.	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	2	
21.	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2	
22.	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч веред вверх.	2	
23.	Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.	2	
24.	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2	
25.	Бег с остановками, изменением направления.	2	
26.	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	2	
27.	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	2	
28.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча:нижняя прямая подача.	2	
29.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	2	
30.	Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу.	2	
31.	Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча.	2	

32	Кувырок вперед, назад, в сторону.	2	
33	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2	
34	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	2	
35	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2	
36	Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	2	
37	Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передаче.	2	
38	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	2	
39	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2	
40	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2	
41	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	2	
42	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2	
43	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
44	Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны.	2	
45	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	2	
46	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	2	
47	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2	
48	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	2	
49	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	2	
50	Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника.	2	
51	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	2	
52	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	2	
53	Чередование упражнений на развитие качеств применительно кизу-ченным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	2	
54	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	2	
55	Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения.	2	
56	Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).	2	
57	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2	
58	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2	
59	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2	
60	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	2	
61	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	2	
62	Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков.	2	
63	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	2	
64	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2	
65	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция.	2	
66	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.	2	

67	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	
68	Командные действия: система игры, со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2.	2	
69	Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».	2	
70	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	2	
71	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
72	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	2	
73	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	
74	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
75	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	2	
76	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2	
Итого:		152 часа	

Календарно–тематическое планирование 2 год обучения

№	Название темы	Всего часов	Дата
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций. Вводное занятие.	2	
2.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
3.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	2	
4.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	
5.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
6.	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	2	
7.	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	2	
8.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
9	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	2	
10.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	
11.	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2	
12.	Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	2	
13.	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	2	
14.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
15.	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	2	
16.	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м.	2	
17.	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	2	

18	Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	2	
19	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из положения сидя.	2	
20	Верхняя прямая подача.	2	
21	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
22	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2	
23	Правила игры в волейбол.	2	
24	Учебная игра по правилам волейбола.	2	
25	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	2	
26	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
27	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	2	
28	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	2	
29	Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, бок. Падения.	2	
30	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	2	
31	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, стенкой.	2	
32	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	2	
33	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	
34	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	2	
35	Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4.	2	
36	Учебная игра с применением заданий.	2	
37	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2	
38	Многократное выполнение технических приемов – одного и сочетаниях.	2	
39	Нагрузка и отдых.	2	
40	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
41	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	2	
42	Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке).	2	
43	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	2	
44	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2	
45	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	
46	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	
47	Передачи мяча сверху двумя руками	2	
48	Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании.	2	
49	Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	2	
50	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
51	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	
52	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	2	
53	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.	2	
54	Учебная игра с заданием.	2	
55	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	2	
56	Многократное выполнение технических приемов – одного и в	2	

	сочетаниях		
57	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2	
58	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2	
59	Круговая тренировка на развитие силовых, скоростно- силовых качеств.	2	
60	Подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.	2	
61	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	2	
62	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	2	
63	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	2	
64	Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.	2	
65	Нападающий удар из зон 4,2, 3.	2	
66	Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.	2	
67	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	2	
68	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.	2	
69	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
70	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	
71	Гигиена, контроль и самоконтроль.	2	
72	Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара.	2	
73	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2	
74	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	2	
75	Основы техники и тактики игры волейбол.	2	
76	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2	
Итого:		152 часа	

**Календарно–тематическое планирование
3 год обучения**

№	Название темы	Всего часов	Дата
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций. Вводное занятие.	2	
2.	Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая – подряд 10-15 попыток на количество.	2	
3.	Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.	2	
4.	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	2	
5.	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	2	
6.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
7.	Прямой нападающий удар.	2	
8.	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости	2	
9.	Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов.	2	
10.	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	2	
11.	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	2	
12.	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2	
13.	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	2	
14.	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	2	
15.	Система игры со второй передачи игроков передней линии. Учебная игра.	2	
16.	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	2	
17.	Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	2	
18.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	2	
19.	Прием мяча с падением, перекатом.	2	
20.	Перекаты в группировке. Падания. Баскетбол.	2	
21.	Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.	2	
22.	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	2	
23.	Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей.	2	
24.	Правила соревнований, их организация и проведение.	2	

25	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	2	
26	Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.	2	
27	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	2	
28	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи.	2	
29	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2	
30	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2	
31	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача)	2	
32	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2	
33	Нападающий удар. Верхняя прямая подача.	2	
34	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2	
35	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	2	
36	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.	2	
37	Блокирование одиночное.	2	
38	Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.	2	
39	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	2	
40	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2	
41	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	2	
42	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч.	2	
43	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	2	
44	Учебная игра с заданием.	2	
45	Учебная игра с заданием.	2	
46	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены.	2	
47	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку».	2	
48	ОРУ с отягощением. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	2	
49	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	2	
50	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч.	2	
51	Учебная игра с заданием.	2	
52	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи,	2	

	при системе игры «углом вперед».		
53	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку».	2	
54	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подвижные игры «Попади в цель».	2	
55	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2	
56	Учебная игра с заданием.	2	
57	Учебная игра с заданием.	2	
58	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	2	
59	Учебная игра с заданием.	2	
60	Жестикуляция. Правила проведения соревнований. Правила игры.	2	
61	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	2	
62	Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая – подряд 10-15 попыток на количество.	2	
63	Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.	2	
64	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	2	
65	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	2	
66	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
67	Прямой нападающий удар.	2	
68	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости	2	
69	Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов.	2	
70	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	2	
71	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	2	
72	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2	
73	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	2	
74	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	2	
75	Система игры со второй передачи игроков передней линии. Учебная игра.	2	
76	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2	
Итого:		152	

Литература:

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.2.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класов, 2004 г.
2. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
4. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.
5. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.
6. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982 г.
8. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
10. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
11. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно- оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
12. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно- оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
14. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
15. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
16. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

Учебные и методические пособия:

18. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru>
19. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта: <http://sportlaws.infosport.ru>
20. Сообщество педагогов на портале «Сеть творческих учителей»http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
21. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».<http://www.openclass.ru>
22. Журнал «Теория и практика физической культуры».
<http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index>.
23. Воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.
<http://www.infosport.ru/press/fkvot>
24. Методика преподавания по игровым видам спорта (волейбол) <http://www.o-volley.ru>

Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся:

25. Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>, <https://ds04.infourok.ru>
26. Газета "Здоровье детей" <http://zdd.1september.ru/>
27. Журнал «Культура здоровой жизни» <http://kzg.narod.ru/>
28. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/>
29. Рефераты на спортивную тематику. <http://www.sportreferats.narod.ru/>
30. Ю. Д. Железняк В.А. Кудянский «Волейбол у истоков мастерства» Изд. ГРАНД
Москва 1998 г.