

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 105 г. Челябинска
имени В.П. Середкина» (МБОУ «СОШ № 105 г. Челябинска»)
ИНН 7451053470 КПП 745101001 ОГРН 1027402926760

454028, г. Челябинск, ул. Кузнецова, д. 7 тел.: 269-26-60,

E-mail: school105chel@yandex.ru

Согласовано:

Зам.директора по УВР

Л.В. Байшев



Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 105

Н.Е. Мясникова



Рабочая программа

по дополнительному образованию

«Волейбол»

(возраст учащихся с 13 лет, срок реализации 4 года)

Составитель: Горелов А.В.

учитель физической культуры

2020-2024 уч. год

Пояснительная записка

1.1. Направленность программы дополнительного образования

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

Доступностью игры для любого возраста;

возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;

простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Программа дополнительного образования «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и является модифицированной, разработанной на основе типовых программ в соответствии с:

1) Законом РФ «Об образовании» ;

2) Требованиями нормативных документов Министерства образования и Науки РФ, в том числе новым федеральным образовательным стандартом общего образования;

3) Действующими образовательными программами по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для учреждений дополнительного и профессионального образования (Сан.Пин.2.4.4.1251-03);

1.2.Актуальность программы

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена не только на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. А также и на воспитание у учащихся чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремлённости, внимания и быстроты мышления, способности управлять своими эмоциями, совершенствованию основных физических качеств.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Исходя из условий МБОУ «СОШ №105 г. Челябинска», особенностей контингента учащихся и их семей нужно отметить, что данная программа может способствовать переориентации детей с трудностями в социальной адаптации. Для успешной социализации и адаптации детей, находящихся в ситуации социальных рисков, создаются условия позитивного психологического контакта и рабочего сотрудничества с другими подростками и социальным окружением.

1.3 Цели и задачи программы

Цель программы: Развитие познавательной, двигательной и коммуникативной активности обучающихся, укрепление их физического и психоэмоционального здоровья.

Задачи программы:

образовательные:

- изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости; меткость;
- обучить навыкам организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- обучить правильному выполнению упражнений.

воспитательные:

- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе
- формирование навыков здорового образа жизни, укрепления здоровья
- формирование общей культуры, гражданских и нравственных качеств.

развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

1.3 Планируемые результаты обучения

В процессе обучения и воспитания, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — приобретенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений: **Определять и высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы дополнительного образования:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

1.4. Организация образовательного процесса

Данная программа рассчитана на 4 года подготовки воспитанников 13-17 лет и состоит из трёх этапов обучения:

1 год: 13-14 лет. Группа первого года обучения. Занятия 3 раза в неделю. По 2 часа. Курс рассчитан на 32 учебных недели - 192 часа в год.

2 год: 14-15 лет. Группа второго года обучения. Занятия 4 раза в неделю. По 2 часа. Курс рассчитан на 34 учебных недели - 272 часа в год.

3 год: 15-16 лет. Группа третьего года обучения. Занятия 5 раз в неделю. По 2 часа. Курс рассчитан на 36 учебных недель - 360 часов в год.

4 год: 16-17 лет. Группа четвертого года обучения. Занятия 5 раз в неделю. По 2 часа. Курс рассчитан на 36 учебных недель - 360 часов в год.

1.5. Технологии, формы, методы, средства обучения

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей и т.д.).

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом

Данная программа опирается на следующие педагогические технологии:

Личностно-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных безопасных условий ее природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребенка).

Гуманно-личностные технологии, (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребенку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

Технологии сотрудничества (реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъект- субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и воспитанник совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

Технологии свободного воспитания (делают акцент на предоставление ребенку свободы выбора и самостоятельности. Осуществляя выбор, ребенок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

Формы обучения:

Учебные занятия в объединении делятся на:

- Практические занятия;
- “Круговые” тренировки (скоростно-силовые);
- Подвижные игры;
- Спортивные соревнования;
- Экскурсии в спортивные клубы;
- Поездки на спортивные соревнования спорт клубов г.Челябинска;
- Физкультурные праздники;
- Обучающие и двусторонние игры;
- Товарищеские встречи.
- Участие в школьной волейбольной лиге.

Методы обучения

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

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается 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.

СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ

- вовлеченность воспитанников в интересующую их деятельность
- целесообразность совместной деятельности педагога и воспитанников
- формирование ситуаций успеха воспитанников
- соприкосновение с культурным и историческим наследием
- привитие навыков здорового образа жизни и радости от физических нагрузок
- атмосфера сотворчества
- воспитание через коллектив и коллективный труд

- и другие свойственные специфике деятельности.

1.6. Предполагаемый результат по годам обучения

Первый год обучения МИНИМУМ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Так как на подготовительном этапе дети знакомятся с видом деятельности, то к освоению знаний и умений предъявляются минимальные требования:

- Представление о командных видах спорта в целом, и о волейболе в частности.
- Изучение основ физической активности, организации тренировочного процесса, начальные представления о правилах игры.
- Познакомится с волейбольными командами города Челябинска.
- Приобрести представления о командном взаимодействии на площадке.
- Получить навыки занятий волейболом.
- Научиться наблюдать за ростом своих достижений, приобрести методы самоконтроля, научиться самостоятельной деятельности в проведение культурного или спортивного досуга.

Знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правильность счёта по партиям;

Уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу
- выполнять падения.

Второй год обучения

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.
- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.

Третий год обучения

знать:

- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей;

уметь:

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;

Четвертый год обучения

знать:

- переход средней линии;
- когда и как применять тактические приёмы
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей;
- все нюансы правил игры, нововведений в правилах волейбола.

уметь:

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять передачу на заднюю линию (ПАЙП);

- выполнять блокировку нападающего удара соперника (одиночный, двойной, тройной блок)
- выполнять верхнюю прямую подачу с прыжка;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять нападающий удар “первым темпом”.
- выполнять нападающий удар “вторым темпом” с обманом.

1.7. Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа волейбольной подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. 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.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения.

2. Учебно-тематический план
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.	4	4	-
3	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	6	6	-
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	6	6	-
5	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	6	6	-
6	Основы методики обучения в волейболе	19	-	19
7	Правила соревнований, их организация и проведение	16	10	6
8	Общая и специальная физическая подготовка	40	-	40
9	Основы техники и тактики игры	22	-	22
10	Контрольные игры и соревнования	14	-	14
11	Контрольные испытания	4	-	4
12	Экскурсии, походы, посещение соревнований.	6	-	6
	Всего	144	33	111

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Наименование раздела	Кол- во часов	Теория	Прак тика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
2	Основы методики обучения в волейболе	24	4	20
3	Общая и специальная физическая подготовка	24	-	24
4	Основы техники и тактики игры	70	5	65
5	Контрольные игры и соревнования	14	-	14
6	Контрольные испытания	8	-	8
7	Экскурсии, походы, посещение соревнований.	11	-	11
	Всего	152	8	142

Учебно-тематический план 3 года обучения

<i>№</i>	Наименование раздела	Кол- во часов	Теория	Прак- тика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
2	Основы методики обучения в волейболе	26	-	26
3	Общая и специальная физическая подготовка	42	-	42
4	Основы техники и тактики игры	61	5	56
5	Контрольные игры и соревнования	14	-	14
6	Контрольные испытания	6	-	6
7	Экскурсии, походы, посещение соревнований.	10	-	10
	Всего	160	6	154

Учебно-тематический план 4 года обучения

<i>№</i>	Наименование раздела	Кол- во часов	Теория	Прак- тика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
2	Основы методики обучения в волейболе	26	-	26
3	Общая и специальная физическая подготовка	22	-	22
4	Основы техники и тактики игры	99	5	94
5	Контрольные игры и соревнования	16	-	16
6	Контрольные испытания	6	-	6
7	Экскурсии, походы, посещение соревнований.	10	-	10
	Всего	180	6	174

3.Содержание программ

Содержание программы 1 год обучения:

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).

2 год обучения:

Олимпийское движение в России.

Появление олимпийского движения в России, Задачи развития массовой физической культуры в России. Достижения волейбольной сборной России на ОИ.

История возникновения волейбола.

Где, когда, и кем был придуман волейбол, первые правила и вид игры.

Влияние алкоголя и табака на организм человека. Влияние пагубных привычек на нервную систему и на органы человека. Профилактика вредных привычек.

Воспитательная роль волейбола.

Значение постоянных занятий спортом в развитии личности. Роль в подготовке защитников родины, в выборе профессии, роль в формировании общей культуры личности, правильное поведения в обществе.

Правила питания в спорте.

Значение правильного питания для развития человека. Составление рациона питания на каждый день, профилактика ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, болезни почек печени и т.д. Калорийность продуктов. Вред холестерина.

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).

3 год обучения:

Техника и Тактика волейбола. Волейбольные соревнования.

Нормативные волейбольные документы. Тактическое взаимодействие волейбольной команды.

Инструкция по организации волейбольных соревнований.

Техника безопасности при проведении волейбольных соревнований, правила передвижения до места проведения соревнований, техника безопасности при проведении тренировки .

Изучение инструкций по технике безопасности при проведении соревнований, передвижении до места соревнований и безопасности при проведении тренировки. Дисциплина в волейбольной группе. Правила поведения. Меры безопасности при различных климатических условиях.

Особенности видов волейбола.

Различия между волейболом, пляжным волейболом, и зимним волейболом. Различия и сходства в правилах разных видов волейбола.

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).

4 год обучения:

Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные 23 звания и спортивные разряды, установленные в России.

Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

Состояние и развитие волейбола. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола.

Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха.

Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма.

Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.

Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры.

Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.

4. Механизм отслеживания результатов Мониторинг (оценка результативности) и критерии оценки реализации образовательной программы

Дополнительное образование детей, хотя и не имеет ежидневных стандартов, в соответствии с которыми можно было бы проверить уровень облученности детей, подчиняется общим требованиям педагогической деятельности (имеет цели и задачи, определяемое или содержание, взаимодействие педагога с детьми, результат обучения, воспитания и развития ребенка).

Всё это актуализирует необходимость системного выявления результативности и критериев оценки образовательной деятельности.

Мониторинг результативности в объединении – это процесс внутренней экспертизы результатов деятельности педагога и его воспитанников, цель и содержание которого совпадёт с образовательной программой.

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования детей предполагает не только обучение воспитанников определенным навыкам и знаниям, но и развития многообразных личностных качеств обучающихся – поэтому о результатах образовательной деятельности необходимо судить по трем группам показателей:

1. предметным (которые фиксируют приобретенные ребенком в процессе освоения дополнительной образовательной программы предметные умения и навыки).
2. личностным (которые выражают изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном объединении по данной образовательной программе, реализация потенциала воспитанников, а следовательно, и уровень реализации образовательной программы).
3. метопредметным (которые фиксируют уровень и общеучебные знания программы).

Работа по предложенной технологии позволяет содействовать личностному росту ребенка: выявлять то, каким он пришел в объединение, чему научился в процессе освоения образовательной программы, каким стал через некоторое время.

В качестве методов диагностики результатов обучения можно использовать спортивные нормативы, соревнования, тестирования, опросы, творческие отчеты и т.п.

В качестве методов диагностики личностных изменений ребенка можно использовать наблюдение, анкетирование, тестирование, диагностическую беседу, метод незаконченного предложения и др.

Результаты личностного развития воспитанников оцениваются по следующим группам показателей:

1 группа – организационно-волевые качества: терпение, воля, самоконтроль.

2 группа – ориентационные качества: интерес к занятиям, самооценка.

3 группа – поведенческие качества: конфликтность, тип сотрудничества.

Предложенный в таблице перечень качеств может быть дополнен педагогом в соответствии с целевыми установками его программы.

5. Материально-техническое обеспечение программы

- Спортивный зал;
- Спортивный инвентарь;
- Наглядный материал;
- Тренажеры;
- Мультимедийное обеспечение.
- Теоретические плакаты

Календарно–тематическое планирование

1 год обучения

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

14	Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	2	
15	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.	2	
16	Верхняя прямая подача.	2	
17	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
18	Правила игры в волейбол.	2	
19	Учебная игра по правилам волейбола.	2	
20	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	2	
21	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
22	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	2	
23	Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Падения.	2	
24	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	2	
25	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	2	
26	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	2	
27	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	
28	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	2	
29	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2	
30	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	4	
31	Нагрузка и отдых.	2	
32	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
33	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	2	
34	Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя	2	

	или в прыжке).		
35	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2	
36	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	
37	Передачи мяча сверху двумя руками	2	
38	Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании.	2	
39	Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	2	
40	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
41	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	
42	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	2	
43	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.	2	
44	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	2	
45	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях	2	
46	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2	
47	Круговая тренировка на развитие силовых, скоростно- силовых качеств.	2	
48	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	2	
49	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	2	
50	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	
51	Нападающий удар из зон 4,2, 3.	2	
52	Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.	2	
53	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	2	

54	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.	4	
55	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
56	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	4	
57	Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара.	6	
58	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	6	
59	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	8	
60	Итоговое занятие	2	
Итого:		144 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.	1	
2.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	3	
3	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
4	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	2	
5	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	2	
6	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	6	
7	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	
8	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2	
9	Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	2	
10	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	2	
11	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	4	
12	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м.	2	
13.	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	2	

14	Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	2	
15	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.	2	
16	Верхняя прямая подача.	2	
17	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
18	Правила игры в волейбол.	2	
19	Учебная игра по правилам волейбола.	2	
20	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	2	
21	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
22	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	2	
23	Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Падения.	2	
24	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	2	
25	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	2	
26	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	2	
27	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	
28	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	2	
29	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2	
30	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	2	
31	Нагрузка и отдых.	2	
32	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
33	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	3	
34	Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя	2	

	или в прыжке).		
35	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2	
36	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	
37	Передачи мяча сверху двумя руками	2	
38	Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании.	2	
39	Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	2	
40	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
41	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	
42	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	2	
43	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.	2	
44	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	2	
45	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях	2	
46	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2	
47	Круговая тренировка на развитие силовых, скоростно- силовых качеств.	2	
48	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	2	
49	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	8	
50	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	
51	Нападающий удар из зон 4,2, 3.	6	
52	Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.	2	
53	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	2	

54	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.	2	
55	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
56	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	4	
57	Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара.	6	
58	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	8	
59	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	8	
60	Итоговое занятие	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.	1	
2.	Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая – подряд 10-15 попыток на количество.	3	
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.	5	
6	Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов.	2	
7.	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	
8.	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	6	
9.	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	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.	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	2	
12.	Система игры со второй передачи игроков передней линии. Учебная игра.	2	

13	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	
14	Прием мяча с падением, перекатом.	2	
15	Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.	2	
16	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).	8	
17	Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.	2	
18	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	
19	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи.	2	
20	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	
21	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2	
22	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача)	2	
23	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	8	
24	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	
25	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	2	
26	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.	2	
27	Блокирование одиночное.	2	
28	Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.	2	

29	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	2	
30	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	
31	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч.	2	
32	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	2	
33	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены.	8	
34	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку».	2	
35	ОРУ с отягощением. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	2	
36	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	2	
37	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч.	2	
38	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	5	
39	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку».	2	
40	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подвижные игры «Попади в цель».	3	
41	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	
42	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	6	
43	Учебная игра с заданием.	2	
44	Жестикуляция. Правила проведения соревнований. Правила игры.	2	

45	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	2	
46	Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая – подряд 10-15 попыток на количество.	2	
47	Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.	2	
48	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перебаты, падения.	2	
49	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	
50	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
51	Прямой нападающий удар.	2	
52	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости	2	
53	Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов.	2	
54	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	
55	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	
56	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2	
57	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	6	
58	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	8	
59	Система игры со второй передачи игроков передней линии. Учебная игра.	8	
60	Итоговое занятие.	2	
Итого:		160 часов	

Календарно–тематическое планирование

4 год обучения

№	Название темы	Всего часов	Дата
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций. Вводное занятие.	1	
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.	3	
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	Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов.	2	
7.	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	
8.	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	
9.	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	4	
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.	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	2	
12.	Система игры со второй передачи игроков передней линии. Учебная	2	

	игра.		
13	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	5	
14	Прием мяча с падением, перекатом.	2	
15	Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.	2	
16	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	
17	Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.	2	
18	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	
19	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи.	2	
20	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	
21	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	6	
22	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача)	2	
23	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2	
24	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	
25	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	2	
26	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.	8	
27	Блокирование одиночное.	2	
28	Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом,	2	

	передачей в прыжке, кулаком, снизу.		
29	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	4	
30	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	
31	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч.	2	
32	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	2	
33	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены.	2	
34	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку».	2	
35	ОРУ с отягощением. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	3	
36	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	2	
37	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч.	2	
38	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	2	
39	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку».	2	
40	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подвижные игры «Попади в цель».	6	
41	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	
42	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	3	
43	Учебная игра с заданием.	2	

44	Жестикуляция. Правила проведения соревнований. Правила игры.	2	
45	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	2	
46	Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая – подряд 10-15 попыток на количество.	8	
47	Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.	2	
48	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	4	
49	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	
50	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
51	Прямой нападающий удар.	2	
52	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости	2	
53	Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов.	2	
54	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	
55	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	5	
56	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	8	
57	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	8	
58	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	8	
59	Система игры со второй передачи игроков передней линии. Учебная игра.	8	
60	Итоговое занятие.	2	
Итого:		180 часов	

Примерное поурочное планирование занятий на неделю.

П/П	День	Часть занятия	Содержание занятия	Время	Методические указания
1	Понедельник	Подготовительная	Построение, проверка списка занимающихся. Разминка: 20 кругов, растяжка, челнок 4х9 (3 подхода) бег по кругу с ускорениями, отдых шагом по кругу упражнения на увеличение прыжка.	2 мин 3мин 3мин 5мин 5мин 3мин 7мин	Построить детей, проверить список, объявить тему Следить за ходом растяжки Во момент челнока засекать время Бег в спокойном темпе по свистку ускорение. Во время отдыха вдох руки вверх выдох руки в низ.

					Прыжки на месте: в высоту 20раз (3подхода), подъем на носок левой и правой ногой по 30раз (2 подхода), прыжки на месте ноги подтягивать к груди 25 раз (подхода) прыжки на носках 50 раз (3 подхода), Выжигания (быстрые прыжки на месте) 300 раз
2		Основная	Подводящие упражнения с мячами: пас в стену верхняя передача нижняя передача нападающий удар В парах: Сидя на полу верхняя	10 мин	Дети распределяются по залу берут по мячу и отрабатывают передачи и удары (в основном это делается для того что бы дети почувствовали

			передача	3мин	мяч, привыкли к нему)
			стоя на коленях верхняя передача	2мин	
			стоя на ногах верхняя и нижняя передачи,	5мин	Дети садятся (встают) парами друг напротив друга, если нет пары можно расположится треугольником
			Друг напротив друга нападающий удар в пол	5мин	это не важно и отрабатывают передачи.
			В парах в движении: Верхние и нижние передачи,	10мин	Обучающиеся встают напротив друг друга на боковой линии и ударами в пол передают мяч друг другу.
			Упражнения у сетки: Техника передачи и нападающего удара из 4 и 2 зоны	10мин	Дети парами идут по большому кругу по залу один лицом другой спиной и отдают передачи верхнюю или нижнюю,

			Техника передачи нападающего удара и блока из 4 и 2 зоны Техника нападающего удара с задней линии 1 и 5 зоны Техника подачи с места, в движении и с прыжка.	10мин 10мин 5мин	затем меняются местами. Обучающиеся отдают пас связующему находящемуся в 3й зоне, он отдаёт обратно на сетку и обучающейся наносит нападающий удар через сетку. Всё тоже самое что и в предыдущем упражнении, только с другой стороны стоит блокирующий Передача из 1 или 5 зоны связующему в 3 зону он
--	--	--	--	---------------------------------------	---

					отдаёт на линию нападения и игрок наносит атакующий удар с задней линии. Дети встают на линию подачи с двух сторон игровой площадки и по свистку начинают подавать, самое главное следить за правильностью выполнения подачи, так как в игре хорошая подача залог победы.
3		Заключите льная	Двусторонняя игра	30мин	Дети делятся на 4 команды и играют по системе полуфиналов, выигравший в паре играет с выигравшем в другой паре и так же

			Заминка: растяжка	2мин.	проигравшие. Дети садятся в круг в зале и тянут все группы мышц.
1	Вторник	Подготовительная	Построение, проверка списка занимающихся. Разминка: 20 кругов, растяжка, Ускорение зигзагом от “фишки” до “фишки” (4 подхода: лицом, спиной, лицом-спиной, приставным шагом), Бег по кругу с ускорениями, отдых шагом по кругу упражнения на увеличение прыжка.	2 мин 3мин 3мин 5мин 5мин 3мин 7мин	Построить детей, проверить список, объявить тему Следить за ходом растяжки В момент бега зигзагом подсказывать где нужно прыгнуть выше где нужно ускорится. Бег в спокойном темпе по свистку ускорение. Во время

					отдыха вдох руки вверх выдох руки в низ. Прыжки на месте: в высоту 20раз (3подхода), подъем на носок левой и правой ногой по 30раз (2 подхода), прыжки на месте ноги подтягивать к груди 25 раз (подхода) прыжки на носках 50 раз (3 подхода), Выжигания (быстрые прыжки на месте) 300 раз
2		Основная	Подводящие упражнения с мячами: пас в стену верхняя передача нижняя передача нападающий удар	10 мин	Дети распределяются по залу берут по мячу и отрабатывают передачи и

			В парах: Сидя на полу верхняя передача стоя на коленях верхняя передача	3мин	удары (в основном это делается для того что бы дети почувствовали мяч, привыкли к нему)
			стоя на ногах верхняя и нижняя передачи,	2мин	Дети садятся (встают)
			Друг напротив друга нападающий удар в пол	5мин	парами друг напротив друга, если нет пары можно расположится треугольником это не важно и отрабатывают передачи.
			В парах в движении: Верхние и нижние передачи,	10мин	Обучающиеся встают напротив друг друга на боковой линии и ударами в пол передают мяч друг другу.
			Упражнения у сетки: Техника передачи и нападающего удара из 4 и 2 зоны		Дети парами идут по

			Техника передачи нападающего удара и блока из 4 и 2 зоны	10мин	большому кругу по залу один лицом другой спиной и отдают передачи верхнюю или нижнюю, затем меняются местами.
			Техника нападающего удара с задней линии 1 из 5 зоны	10мин	Обучающиеся отдают пас связующему находящемуся в 3й зоне, он отдаёт обратно на сетку и обучающейся наносит нападающий удар через сетку.
			Техника подачи и приёма мяча	10мин	Всё тоже самое что и в предыдущем упражнении, только с другой стороны стоит блокирующий

			Техника подачи с места в движении и с прыжка.	5мин	Передача из 1 или 5 зоны связующему в 3 зону он отдаёт на линию нападения и игрок наносит атакующий удар с задней линии. 5 обучающихся встают на подачу, остальные садятся на скамейку, 3 человека выходят на противоположную сторону площадки ложатся на пол лицом в низ спиной к подающим. По свистку идёт подача и обучающиеся должны успеть встать развернутся и
--	--	--	---	------	--

					принять мяч .После 3х серий дети меняются. Дети встают на линию подачи с двух сторон игровой площадки и по свистку начинают подавать.
3		Заключите льная	Двусторонняя игра Заминка: растяжка	30мин 2мин.	Дети делятся на 4 команды и играют по системе полуфиналов, выигравший в паре играет с выигравшем в другой паре и так же проигравшие. Дети садятся в круг в зале и тянут все группы мышц.

1	Среда	Подготови тельная	Построение, проверка списка занимающихся. Разминка: 20 кругов, растяжка, Большой челнок (2подхода) бег по кругу с ускорениями, отдых шагом по кругу упражнения на увеличение прыжка.	2 мин 3мин 3мин 5мин 5мин 3мин 7мин	Построить детей, проверить список, объявить тему Следить за ходом растяжки Дети по свистку бегут до первой линии и обратно потом до второй линии и обратно и т.д. а во втором подходе в обратном порядке от дальней линии к ближней. Бег в спокойном темпе по свистку ускорение. Во время
---	-------	----------------------	--	--	--

					отдыха вдох руки вверх выдох руки в низ. Прыжки на месте: в высоту 20раз (3подхода), подъем на носок левой и правой ногой по 30раз (2 подхода), прыжки на месте ноги подтягивать к груди 25 раз (подхода) прыжки на носках 50 раз (3 подхода), Выжигания (быстрые прыжки на месте) 300 раз
2		Основная	Подводящие упражнения с мячами: пас в стену верхняя передача нижняя передача нападающий удар	10 мин	Дети распределяютс я по залу берут по мячу и отрабатывают

			В парах: Сидя на полу верхняя передача	3мин	передачи и удары (в основном это делается для того что бы дети почувствовали мяч, привыкли к нему)
			стоя на коленях верхняя передача		
			стоя на ногах верхняя и нижняя передачи,	2мин	Дети садятся (встают)
			Друг напротив друга нападающий удар в пол	5мин	парами друг напротив друга, если нет пары можно расположится треугольником это не важно и отрабатывают передачи.
			В парах в движении: Верхние и нижние передачи,		Обучающиеся встают напротив друг друга на боковой линии и ударами в пол передают мяч друг другу.
			Упражнения у сетки: Техника передачи и нападающего удара из 4	10мин	Дети парами

			и 2 зоны		
			Техника передачи нападающего удара и блока из 4 и 2 зоны	10мин	идут по большому кругу по залу один лицом другой спиной и отдают передачи верхнюю или нижнюю, затем меняются местами.
			Техника нападающего удара с задней линии 1 из 5 зоны	10мин	Обучающиеся отдают пас связующему находящемуся в 3й зоне, он отдаёт обратно на сетку и обучающейся наносит нападающий удар через сетку.
			Техника подачи с места в движении и с прыжка.	10мин	
				5мин	Всё тоже самое что и в предыдущем упражнении, только с другой стороны стоит блокирующий

					Передача из 1 или 5 зоны связующему в 3 зону он отдаёт на линию нападения и игрок наносит атакующий удар с задней линии. Дети встают на линию подачи с двух сторон игровой площадки и по свистку начинают подавать, самое главное следить за правильностью выполнения подачи, так как в игре хорошая подача залог победы.
3		Заключительная	Двусторонняя игра	30мин	Дети делятся на 4 команды и играют по системе полуфиналов, выигравший в паре играет с

			Заминка: растяжка	2мин.	выигравшем в другой паре и так же проигравшие. Дети садятся в круг в зале и тянут все группы мышц.
1	Четверг	Подготовительная	Построение, проверка списка занимающихся. Разминка: 20 кругов, растяжка, челнок 4х9 и после каждой прямой 10 коротких рывков в право в лево к линиям (2 подхода), бег по кругу с ускорениями, отдых шагом по кругу	2 мин 3мин 3мин 5мин 5мин 3мин	Построить детей, проверить список, объявить тему Следить за ходом растяжки Во момент челнока следить за чётким выполнением упражнения. Бег в

			упражнения на увеличение прыжка.	7мин	спокойном темпе по свистку ускорение. Во время отдыха вдох руки вверх выдох руки в низ. Прыжки на месте: в высоту 20раз (3подхода), подъем на носок левой и правой ногой по 30раз (2 подхода), прыжки на месте ноги подтягивать к груди 25 раз (подхода) прыжки на носках 50 раз (3 подхода), Выжигания (быстрые
--	--	--	----------------------------------	------	--

					прыжки на месте) 300 раз
2		Основная	Подводящие упражнения с мячами: пас в стену верхняя передача нижняя передача нападающий удар В парах: Сидя на полу верхняя передача стоя на коленях верхняя передача стоя на ногах верхняя и нижняя передачи, Друг напротив друга нападающий удар в пол В парах в движении: Верхние и	10 мин 3мин 2мин 5мин 5мин	Дети распределяютс я по залу берут по мячу и отрабатывают передачи и удары (в основном это делается для того что бы дети почувствовали мяч, привыкли к нему) Дети садятся (встают) парами друг напротив друга, если нет пары можно расположится треугольником это не важно и отрабатывают передачи. Обучающиеся встают напротив друг друга на боковой линии

			нижние передачи,	10мин	и ударами в пол передают мяч друг другу.
			Упражнения у сетки: Техника передачи и нападающего удара из 4 и 2 зоны	10мин	Дети парами идут по большому кругу по залу один лицом другой спиной и отдают передачи верхнюю или нижнюю, затем меняются местами.
			Техника передачи нападающего удара и блока из 4 и 2 зоны	10мин	Обучающиеся отдают пас связующему находящемуся в 3й зоне, он отдаёт обратно на сетку и обучающейся наносит нападающий удар через сетку.
			Техника нападающего удара с задней линии 1 из 5 зоны	10мин	
			Техника подачи и приёма мяча		Всё тоже самое

			Техника подачи с места в движении и с прыжка.	10мин	что и в предыдущем упражнении, только с другой стороны стоит блокирующий
				5мин	Передача из 1 или 5 зоны связующему в 3 зону он отдаёт на линию нападения и игрок наносит атакующий удар с задней линии. 5 обучающихся встают на подачу, остальные садятся на скамейку, 3 человека выходят на противоположную сторону площадки ложатся на пол лицом в низ

					спиной к подающим. По свистку идёт подача и обучающиеся должны успеть встать развернутся и принять мяч. Дети встают на линию подачи с двух сторон по свистку подают.
3		Заключительная	Двусторонняя игра Заминка: растяжка	30мин 2мин.	Дети делятся на 4 команды и играют по системе полуфиналов, выигравший в паре играет с выигравшем в другой паре и так же проигравшие. Дети садятся в круг в зале и тянут все группы мышц.

1	Пятница	Подготовительная	Построение, проверка списка занимающихся. Разминка: 5 кругов, растяжка,	2 мин 3мин 5мин	Построить детей, проверить список, объявить тему Следить за ходом растяжки
2		Основная	Длительный бег или Круговая тренировка	40мин 40мин	Кросс на стадионе или кросс в зале в связи с погодными условиями. Дети распределяются по станциям на которых находятся тренажеры и снаряды для работы разных групп мышц. Станций не менее 20, и по свистку дети начинают работать на станции 1

					минуту, затем 1 минуту отдыхают, и переходят на другую станцию против часовой стрелки, и так до тех пор пока обучающийся не вернется на станцию с которой начинал.
3		Заключите льная	Двусторонняя игра Заминка: растяжка	65мин 5мин.	Дети делятся на 4 команды и играют по системе полуфиналов, выигравший в паре играет с выигравшем в другой паре и так же проигравшие. Дети садятся в круг в зале и тянут все группы мышц.
1	Суббота	Подготови тельная	Построение, проверка списка занимающихся.	2 мин	Построить детей,

			Разминка: растяжка	3мин	проверить список, объявить тему Следить за ходом растяжки, делать методические замечания если есть ошибки.
		Основная	Двусторонняя игра	110мин	Дети делятся на 4 команды и играют по системе полуфиналов, выигравший в паре играет с выигравшем в другой паре и так же проигравшие.
		Заключительная	Заминка: растяжка	5мин.	Дети садятся в круг в зале и тянут все группы мышц.

Достижения обучающихся в ДО с 2014 по 2022

Учебный год	Наименование соревнования	Результаты
2014-2015	Первенство Советского р-на среди сборных команд девушек	3 место
2015-2016	Первенство Советского р-на среди сборных команд девушек	2 место
2015-2016	Регулярный чемпионат “Школьной волейбольной лиги”	1 место
2015-2016	Кубок “Победы” “Школьной волейбольной лиги”	1 место
2015-2016	Волейбольный турнир “ Рождественская звезда” Среди женских команд	1 место
2015-2016	Волейбольный турнир “ Рождественская звезда” Среди мужских команд	1 место
2016-2017	Регулярный чемпионат “Школьной волейбольной лиги”	1 место
2016-2017	Первенство Советского р-на среди сборных команд девушек	1 место
2017-2018	Новогодний волейбольный турнир “4+2” Сборных команд девушек и юношей	1 место
2017-2018	Регулярный чемпионат “Школьной волейбольной лиги”	3 место
2017-2018	Первенство Советского р-на среди сборных команд девушек	1 место
2017-2018	Первенство Советского р-на среди сборных команд юношей	2 место
2018-2019	Регулярный чемпионат “Школьной волейбольной лиги”	3 место
2018-2019	Первенство Советского р-на среди сборных команд девушек	1 место
2019-2020	Регулярный чемпионат “Школьной волейбольной лиги”	1 место
2019-2020	Кубок “Победы” “Школьной волейбольной лиги”	1 место

2019-2020	Первенство Советского р-на среди сборных команд девушек	1 место
2019-2020	Первенство г. Челябинска среди сборных команд девушек	2 место
2019-2020	Чемпионат “Школьной волейбольной лиги” среди юношей	2 место
2020-2021	Первенство Советского р-на среди сборных команд девушек	1 место
2021-2022	Чемпионат “Школьной волейбольной лиги” среди девушек	1 место
2021-2022	Первенство Советского р-на среди сборных команд девушек	1 место
2021-2022	Первенство Советского р-на среди сборных команд юношей	1 место
2021-2022	Областной фестиваль “Школьной волейбольной лиги” среди девушек	2 место

Литература:

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.

Раздел 3. X-XI классы. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть 111. 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», 1982г.