



Комитет по образованию администрации г. Мурманска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
г. Мурманска «Гимназия № 1»

<p>Принята на заседании научно-методического совета МБОУ г. Мурманска «Гимназия № 1»</p> <p>Протокол № 3 от «25» мая 2023 г.</p>	<p>Утверждаю:</p> <p>Директор МБОУ г. Мурманска «Гимназия № 1»</p> <p> /Чистякова М.А./</p> <p>Приказ от «01» сентября 2023 г. № 480</p> 
--	---

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Пархоменков В.А.,  
учитель физической культуры

г. Мурманск  
2023 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу разработана на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по выполнению комплекса ГТО и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Минспорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147), а также нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»)
7. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. №3081-р;
8. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р;
9. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности

спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685)

10. Устав МБОУ г. Мурманска «Гимназия № 1» с учетом кадрового потенциала и материально-технических условий образовательного учреждения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, составлена с учетом рекомендаций ведущих специалистов в области физической культуры и спорта.

Уровень освоения содержания программы: **стартовый.**

### **1.1 Актуальность**

#### **Актуальность для общества:**

Вовлеченность учащихся в массовые занятия физической культурой и спортом – это бесспорное доказательство жизнеспособности и духовной силы государства.

Данный курс обучения игре в волейбол дает возможность учащемуся адаптироваться к сложным жизненным ситуациям. Игра в волейбол позволяет больше двигаться, что способствует укреплению здоровья, что особенно важно сегодня, в условиях резкого снижения двигательной активности. Так же позволяет приобщить учащихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепление психического и физического здоровья детей.

#### **Актуальность для системы образования.**

Курс обучения игре в волейбол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но также служат примером нравственного воспитания учащихся. Повышается мотивация к занятиям у учащихся. Содержание курса позволяет обучающимся активно включаться в учебно-познавательную деятельность и максимально проявить себя,

#### **Актуальность для учащихся, родителей (законных представителей)**

Игра в волейбол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области волейбола.

#### **Новизна.**

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделяется мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала.

### **Педагогическая целесообразность.**

Целесообразность программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в командном игровом спорте. Приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

Программа ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале.

### **Уровень сложности**

Стартовый уровень

### **Направленность программы**

Физкультурно-спортивная

### **Цель.**

Цель программы — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Обучающие задачи:**

- расширять двигательные и координационные способности;
- формировать навык игры с мячом;
- обучать приемам основ техники и тактики игры;
- расширять объем знаний теоретического курса по предупреждению травматизма;
- пропагандировать ЗОЖ и рассмотреть историю развития волейбола в Родном городе, крае.
- раскрыть знания в вопросах врачебного контроля, самоконтроля, гигиены и валеологии.

### **Развивающие задачи:**

- развивать физические качества (ловкость, гибкость, быстроту реакции);
- формировать психические процессы (внимание, наблюдательность, находчивость, ориентир в пространстве, целеустремленность);
- повышать функциональные способности организма (дыхание, кровообращение, энергообеспечение).

### **Воспитательные задачи:**

- воспитывать потребность в ЗОЖ;
- воспитывать морально-волевые качества (умение проигрывать, уважать соперника, взаимодействиям в игровых ситуациях, с игроками своей команды, ведению честной игры);
- развивать ценностные ориентиры к собственному времени;
- применять полученные знания и умения, полученные в кружке в самостоятельной практике.
- прививать любовь к занятиям спортом, к родному городу, краю.

### Адресат программы

Адресат программы: учащиеся старшего школьного возраста(15-17лет).  
Наполняемость учебной группы: 15-20 человек.

Условия набора: в группы принимаются учащиеся, имеющие желание заниматься данной игрой. Набор детей осуществляется согласно отбору тренера, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья воспитанника.

Условия добора: при наличии свободных мест могут быть дозачислены учащиеся на основании вводной диагностики и при наличии медицинской справки о состоянии здоровья воспитанника.

### Срок реализации программы.

Объем и срок освоения программы: срок реализации программы - 1 год, общее количество учебных часов по программе – 144 ч, 2 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения: очная.

### Режим занятий

#### Форма реализации программы

Форма обучения	очная
Образовательная технология	с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий
Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности	интегрированная, комплексная
Форма и тип организации работы учащихся	групповая работа, индивидуальная
Форма обучения и виды занятий	практические занятия, теоритические

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение	2	2		Входная диагностика уровня физической подготовленности
	Правила игры в волейбол	1	1		Объяснение
	Основные техники и тактики в волейболе	1	1		Объяснение, опрос
<b>1.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
1.1.	Легкоатлетические упражнения	4		4	Объяснение, тестирование, контрольные испытания
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажерах	4		4	Объяснение, тестирование,

					контрольные испытания
1.3.	Спортивные и подвижные игры	2		2	Объяснение, тестирование, контрольные испытания
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	Объяснение, тестирование, контрольные испытания
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>56</b>	
3.1.	Техника нападения. Техника передвижения и стоек	17	1	16	Объяснение, тестирование, контрольные испытания
3.2.	Действия с мячом	17	1	16	Объяснение, тестирование, контрольные испытания
3.3.	Техника защиты. Действия без мяча	17	1	16	Объяснение, тестирование, контрольные испытания
3.4.	Подачи	9	1	8	Объяснение, тестирование, контрольные испытания
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>3</b>	<b>35</b>	
4.1.	Тактика нападения. Индивидуальные действия	13	1	12	Объяснение, тестирование, контрольные испытания
4.2.	Групповые, командные действия	13	1	12	Объяснение, тестирование, контрольные испытания
4.3.	Тактика защиты	12	1	11	
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Объяснение, тестирование, контрольные испытания
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>13</b>	<b>131</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

**Тема. Вводное занятие.** Познакомить со спецификой спортивной игры волейбол, с инвентарем, с техникой безопасности; дать понятие о возможностях травматизма и врачебном контроле.

**Теория:** Зарождение игры. Оборудование, инвентарь. Техника безопасности на занятиях. Возможности травматизма. Врачебный контроль, самоконтроль.

#### **Практика:**

**Тема. Правила игры в волейбол.** Дать понятия о правилах игры, судейства, ведения протокола.

**Теория:** Основные правила игры в волейбол. Обязанности судьи в игре. Ведение протокола игры.

**Практика: -**

**Тема. Основные техники и тактики в волейболе.** Познакомить с основными техническими и тактическими приемами игры.

**Теория:** Разнообразие технических и тактических приемов, их использование. Начальные понятия комбинационной игры (расстановка по зонам, обязанности игроков на площадке во время розыгрыша).

**Практика –**

**Тема. Общефизическая подготовка.** Развить физические качества воспитанников, двигательную активность.

**Теория: -**

**Практика:** Беговые упражнения: челночный бег 4×9 м; кроссовая подготовка – бег в среднем темпе 15 мин.; бег по пересеченной местности 5, 7 мин.; подвижные игры с элементами волейбола; ускорения из различных положений (сидя, лежа, низкий старт). Упражнения на подтягивание, приседание (на одной ноге 2×10 раз). Упражнения на развитие прыгучести: прыжки на скакалке, доставание подвешенного мяча, выпрыгивание из полного приседа 2×15 раз, прыжки в длину с места (в т.ч. на одной ноге) 2×15 м, прыжки на двух ногах с отягощением (гантели). Упражнения на развитие выносливости: бег 1 км на время.

**Тема. Специальная физическая подготовка.** Развить специальные навыки для игры в волейбол.

**Теория: -**

**Практика:** Имитация передач (верхней, нижней) набивным мячом 4х20 раз. Подбрасывание набивного мяча от груди над головой 2×10 раз. Подбрасывание набивного мяча от колен вверх прямыми руками 2×10 раз. Упражнения с резиновым амортизатором (передачи верхняя, нижняя). Прямая подача с сопротивлением амортизатором правой, левой руками 2×30 раз. Упражнения на развитие координации: вращение мяча вокруг туловища вправо-влево, жонглирование двумя мячами (подкинув мяч над собой, принять упор присев, встав поймать мяч).

**Тема. Техническая подготовка.** Научить основным принципам техники подачи, передач.

**Теория:** Основные технические приемы подачи, передач.



**Практика:** Стойки: средняя – для приема мяча, высокая для атакующего удара, низкая для страховки. Передвижения шагом: приставным, двойным, скрестным, скачок, падения. Передача верхняя двумя руками в опоре, в прыжке: по длине (длинная через зону, короткая – из зоны в зону, укороченная – в одной зоне); по высоте (высокие – 2м и более, средние – до 2м, низкие – до 1м); передачи выполняются в парах или у стены с отскоком. Поддача нижняя прямая (подбросить мяч на высоту 30 – 40 см, осуществляется встречным движением), верхняя прямая поддача (подбросить мяч на 1м над головой, выполнить замах вверх-назад, нанести удар несколько впереди игрока). Прямой атакующий удар: разбег прыжок, удар по мячу, приземление.

**Тема. Тактическая подготовка.** Познакомить с тактикой игры в волейбол.

**Теория:** приемы защиты, элементы страховки во время игры; приемы нападения: основные действия.

**Практика:** Тактика защиты: позиции каждого игрока во время атаки соперника, страховка. Тактика нападения: групповые тактические действия, нападения со второй передачи.

**Контрольные испытания и соревнования.** Подвести итог первого года обучения, выполнить контрольные нормативы.

**Теория:** подведение итогов первого учебного года.

**Практика:** Сдача контрольных нормативов: прыжок с места в высоту, челночный бег 4 × 9 на время; верхняя передача над головой на высоте 1,5 – 2 м; нижняя передача на высоте 1,5 – 2 м; нижняя поддача (из пяти попыток – три попадания – на отлично).

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

### **Планируемые результаты**

В результате изучения программы «Волейбол» воспитанниками должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** (отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса):

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Метапредметные результаты** (уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности):

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

**Предметные результаты** (характеризуют умение и опыт воспитанников, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Волейбол»):

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры по волейболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по волейболу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия волейбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формат аттестации.**

**Календарный учебный график**

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1-2	Сентябрь		18.00-19.30	Теоретическая подготовка	2	Инструктаж по т/б на занятиях волейбола Теория: история возникновения волейбола в России	Кабинет	Тестовые задания

3-4	Сентябрь		18.00-19.30	Теоретическая	2	Правила игры в волейбол Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. Разнообразие технических и тактических приемов	Спортзал	Тестирование , контрольные испытания
5-6	Сентябрь		18.00-19.30	ОФП	2	Беговые упражнения. Сдача нормативов.	Спортзал	Тестирование , контрольные испытания
7-8	Сентябрь		18.00-19.30	Техническая подготовка	2	Обучение техники передачи мяча. Передача мяча у сетки, у стены, над собой.	Спортзал	Тестирование , контрольные испытания
9-10	Сентябрь		18.00-19.30	Техническая подготовка	2	Прыжковые упражнения Обучение техники верхней передачи.	Спортзал	Тестирование , контрольные испытания
11-12	Сентябрь		18.00-19.30	Техническая подготовка	2	Обучение игры через связующего игрока. Совершенствование приема мяча после подачи.	Спортзал	Тестирование , контрольные испытания
13-14	Сентябрь		18.00-19.30	Техническая подготовка	2	Верхняя передача мяча в парах. Правила игры в волейбол.	Спортзал	Тестирование , контрольные испытания
15-16	Сентябрь		18.00-19.30	ОФП	2	О.Ф.П. беговые упражнения Расстановка игроков по зонам и их функции в игре.	Спортзал	Тестирование , контрольные испытания
17-18	Сентябрь		18.00-19.30	Техническая подготовка	2	Нижняя передача мяча в парах. Игра через тройку, двойку (связующего игрока).	Спортзал	Тестирование , контрольные испытания
19-20	Октябрь		18.00-19.30	СФП	2	Подвижные игры. Прыжковые упражнения. Передача мяча в тройках.	Спортзал	Тестирование , контрольные испытания

21-22	Октябрь		18.00-19.30	Тактическая подготовка	2	Обучение нападающего удара из зон 2, 4.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
23-24	Октябрь		18.00-19.30	Тактическая подготовка	2	Прием мяча после подачи. Расстановка игроков по зонам (подстраховка).	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
25-26	Октябрь		18.00-19.30	Тактическая подготовка	2	Игра через тройку (связующего игрока)	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
27-28	Октябрь		18.00-19.30	СФП	2	Развитие выносливости. Нижняя и верхняя прямая передача	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
29-30	Октябрь		18.00-19.30	СФП	2	Работа на специальных тренажерах (по станциям). Верхняя, нижняя передача мяча.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
31-32	Октябрь		18.00	ОФП	2	Игры на развитие внимания и быстроты реакции. Подвижные игры с мячом, упор на технику владения.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
33-34	Ноябрь		18.00	ОФП	2	Прыжковые упражнения. Подвижные игры с мячом, упор на технику владения	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
35-36	Ноябрь		18.00	Тактическая подготовка	2	Подстрахованные действия в игре. Верхняя передача за спину. Прямая верхняя передача.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
37-38	Ноябрь		18.00	СФП	2	Подвижные игры с мячами (с заданием) Подвижные игры на развитие внимания.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
39-40	Ноябрь		18.00	СФП	2	эстафеты с предметами: мячом, скакалкой. Развитие аэробных качеств.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания

41-42	Ноябрь		18.00	Техническая подготовка	2	Верхняя, нижняя передача над головой. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
43-44	Ноябрь		18.00	ОФП	2	Работа на специальных тренажерах (по станциям). Теория: правила игры в волейбол.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
45-46	Ноябрь		18.00	Тактическая подготовка	2	Совершенствование передач через сетку. Применение изученных приемов в игре.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
47-48	Ноябрь		18.00	Техническая подготовка	2	Работа в парах, обучение техники передач. Передача мяча у сетки (роль связующего игрока)	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
49-50	Декабрь		18.00	СФП	2	Развитие прыгучести. Игра в волейбол по упрощенным правилам	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
51-52	Декабрь		18.00	Техническая подготовка	2	Обучение верхней, нижней передачи. Передача мяча в тройках (на месте и в движении)	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
53-54	Декабрь		18.00	Техническая подготовка	2	Игры на развитие внимания и быстроты реакции.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
55-56	Декабрь		18.00	Техническая подготовка	2	Упражнения для развития чувств мяча. Обучение верхней подачи мяча	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
57-58	Декабрь		18.00	Тактическая подготовка	2	Учебная игра	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания

59-60	Декабрь		18.00	Техническая подготовка	2	Работа на специальных тренажерах (по станциям)	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
61-62	Декабрь		18.00	Техническая подготовка	2	Обучение верхней, нижней передачи мяча в парах. Совершенствование передач в парах, в тройках.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
63-64	Декабрь		18.00	Техническая подготовка	2	Упражнения на развитие гибкости и координации Передача мяча у стены и над собой.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
65-66	Январь		18.00	Тактическая подготовка	2	Теория: правила игры в волейбол. Игра в волейбол по упрощенным правилам	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
67-68	Январь		18.00	СФП	2	беговые и прыжковые упражнения. Овладение игрой.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
69-70	Январь		18.00	Техническая подготовка	2	Теория: основы тактики игры в волейбол. Передача мяча в движении.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
71-72	Январь		18.00	Техническая подготовка	2	Игра с заданием, через тройку. Передача мяча в тройках.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
73-74	Январь		18.00	Контрольные испытания, соревнования	2	Развитие быстроты. Овладение игрой.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
75-76	Январь		18.00	Техническая подготовка	2	Подвижные игры с элементами волейбола. Овладение игрой.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
77-78	Январь		18.00	Техническая подготовка	2	Обучение нападающего удара.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания

79-80	Январь		18.00	Техническая подготовка	2	Подвижные игры с элементами волейбола.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
81-82	Февраль		18.00	СФП	2	Работа на специальных тренажерах (по станциям). Совершенствование нападающего удара.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
83-84	Февраль		18.00	Техническая подготовка	2	Передача мяча у стены над собой. Теория: основы техники игры в волейбол	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
85-86	Февраль		18.00	Тактическая подготовка	2	Обучение тактики и правила игры в волейбол.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
87-88	Февраль		18.00	СФП	2	Развитие выносливости. Обучение техники передачи мяча в парах	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
89-90	Февраль		18.00	Тактическая подготовка	2	Тактика игры в защите 1, 5, 6-й зоне.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
91-92	Февраль		18.00	Техническая подготовка	2	Передача мяча у стены и над собой. Прыжковые и силовые упражнения.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
93-94	Февраль		18.00	Техническая подготовка	2	Обучение нападающего удара.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
95-96	Февраль		18.00	Тактическая подготовка	2	Игра через тройку (связующего игрока). Овладение игрой.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
97-98	Март		18.00	Тактическая подготовка	2	Перемещение игрока после приема и передач. Игра через двойку и тройку	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания



99-100	Март		18.00	СФП	2	Развитие быстроты. Игра через двойку и тройку	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
101-102	Март		18.00	Контрольные испытания и соревнования	2	Учебная игра (с заданием)	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
103-104	Март		18.00	Техническая подготовка	2	Теория: обсуждение игровых моментов Подвижные игры. Техника передач.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
105-106	Март		18.00	Техническая подготовка	2	Работа на специальных тренажерах (по станциям). Совершенствование техники передач через сетку.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
107-108	Март		18.00	Контрольные испытания и соревнования	2	Тактика игры в защите Совершенствование нижних и верхних передач Товарищеская игра со школой №.....	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
109-110	Март		18.00	Техническая подготовка	2	Прыжковые упражнения (имитация удара) Совершенствование нападающего удара	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
111-112	Март		18.00	Техническая подготовка	2	Упражнения на развитие гибкости и координации. Передача мяча в тройках (на месте и в движении)	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
113-114	Апрель		18.00	Тактическая подготовка	2	Совершенствование передач в парах, в тройках. Тактические действия в нападении Совершенствование подач мяча	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания

11 5- 11 6	Апрель		18.00	Контроль ные испытани я и соревнов ания	2	Закрепление навыков блока Товарищеская игра со школой №.....	Спортзал	Тестирование , контрольные испытания
11 7- 11 8	Апрель		18.00	Тактичес кая подготов ка	2	Совершенствован ие нападающего удара. Индивидуальные тактические действия игрока. Обсуждение игровых моментов.	Спортзал	Тестирование , контрольные испытания
11 9- 12 0	Апрель		18.00	Тактичес кая подготов ка	2	Работа на специальных тренажерах (по станциям) Передача мяча в тройках (на месте и в движении).	Спортзал	Тестирование , контрольные испытания
12 1- 12 2	Апрель		18.00	Контроль ные испытани я и соревнов ания	2	Товарищеская игра со школой №.....	Спортзал	Тестирование , контрольные испытания
12 3- 12 4	Апрель		18.00	Техничес кая подготов ка	2	Упражнения с набивными мячами Совершенствован ие подач и передач мяча.	Спортзал	Тестирование , контрольные испытания
12 5- 12 6	Апрель		18.00	Техничес кая подготов ка	2	Работа на специальных тренажерах (по станциям) Совершенствован ие подач и передач мяча	Спортзал	Тестирование , контрольные испытания
12 7- 12 8	Апрель		18.00	Тактичес кая подготов ка	2	Командные тактические действия Совершенствован ие нападающего удара, блока	Спортзал	Тестирование , контрольные испытания
12 9- 13 0	Май		18.00	Контроль ные испытани я и соревнов ания	2	Товарищеская игра со школой №.....	Спортзал	Тестирование , контрольные испытания

13 1- 13 2	Май		18.00	Техническая подготовка	2	Подвижные игры с элементами волейбола. Работа на специальных тренажерах (по станциям)	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
13 3- 13 4	Май		18.00	Техническая подготовка	2	Совершенствование подачи и передач. Нападающего удара.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
13 5- 13 6	Май		18.00	Тактическая подготовка	2	Тактика игры в нападении. Совершенствование техники передач через сетку.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
13 7- 13 8	Май		18.00	Тактическая подготовка	2	Тактика игры в защите. Нижняя передача в парах. Прием мяча	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
13 9- 14 0	Май		18.00	Тактическая подготовка	2	Развитие скоростных качеств, прыгучести. Передача мяча в тройках (на месте и в движении).	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
14 1- 14 2	Май		18.00	Тактическая подготовка	2	Развитие прыгучести. Круговая тренировка. Расстановка игроков по зонам (подстраховка).	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания
14 3- 14 4	Май		18.00	Техническая подготовка	2	Сдача нормативов.	Спортзал	Тестирование, контрольные испытания

## Формы аттестации и оценочные материалы

### Контрольные нормативы по волейболу,

#### основы технической подготовки

Наименование теста	класс	«5»		«4»		«3»	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нижняя передача над собой	IX	9	9	7	7	4	4
	X	11	11	2	8	5	5
	XI	12	12	9	9	6	6
Верхняя передача над собой	IX	9	9	7	7	4	4
	X	11	11	8	8	5	5
	XI	12	12	9	9	6	6
Верхняя передача в стену	IX	9	9	7	7	4	4
	X	11	11	8	8	5	5
	XI	12	12	9	9	6	6
Нижняя передача в стену	IX	9	9	7	7	4	4
	X	11	11	8	8	5	5
	XI	12	12	9	9	6	6
Верхняя передача мяча в парах	IX	5	5	3	3	2	2
	X	5	5	3	3	2	2
	XI	6	6	4	4	3	3
Прием мяча снизу	IX	3	3	2	2	1	1
	X	3	3	2	2	1	1
	XI	3	3	2	2	1	1
Верхняя прямая подача	IX	3	3	2	2	1	1
	X	3	3	2	2	1	1
	XI	3	3	2	2	1	1

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Для реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся необходимо обеспечить определенные ресурсы: материально-технический, организационный, информационно-методический.

### ***Материально-технический ресурс:***

Сетка волейбольная со стойками комплект

Мяч волейбольный штук

Барьер легкоатлетический

Гантели массивные от 1 до 5 кг

Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг

Корзина для мячей

Мяч теннисный

Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами

Скакалка гимнастическая

Скамейка гимнастическая

Мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, футбольные)

Комплект фишек

Конусы тренировочные

Гимнастическая стенка «шведская»

Маты гимнастические

Скакалки

Секундомер

Свисток

Эспандер резиновый, ленточный

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Для педагога:**

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. М.: Физкультура и спорт, 1998
2. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры. 2-е изд. /А.В. Беляев, М.: Физкультура и спорт, 2005
3. Беляев, А.В. Волейбол: учебник для ин-тов и акад. физ. культуры /А.В. Беляев, М.В. Савин. М.: СпортАкадем – Пресс, 2002
4. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. М.: ФиС, 1970
5. Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. М.: ФиС, 1978
6. Железняк, Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. М.: Просвещение, 1989
7. Козырева, Л.В. Волейбол / Л.В. Козырева. М.: Физкультура и спорт, 2003
8. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов общеобразовательной школы / В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. М.: Просвещение, 2006
9. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг. М.: ВФВ, Терра-Спорт, 2001
10. Тюрин, В.А. Методика обучения и совершенствования передвижениям и приему мяча снизу в волейболе / В.А. Тюрин. М.: ВФВ, 1994
11. Фомин, Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов / Е.В.Фомин. М.: ВФВ, 1994
12. Чехов, О.С. Основы волейбола / О.С. Чехов. М.: ФиС, 1979.

### **Для учащихся:**

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М.1988.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.,1998.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1992.
5. Волейбол/ Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000...
6. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.

### **Интернет-сайты:**

1. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».
2. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ.

### **Кадровое обеспечение:**

Педагог дополнительного образования