

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
1.	Общефизическая подготовка	10		10	
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
2.	Специальная физическая подготовка	20		20	Объяснение, тестирование, контрольные испытания
3.	Техническая подготовка	60	4	56	
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
4.	Тактическая подготовка	38	3	35	
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	
5.	Контрольные испытания и соревнования	12	2	10	Объяснение, тестирование, контрольные испытания
ИТОГО:		144	13	131	

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

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
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