

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12 г. Нижнеудинск»

УТВЕРЖДЕНА
приказ №60-од
от 30.08.2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
« ВОЛЕЙБОЛ »
для 7-11 класса
Срок реализации программы 1 год**

Составитель программы: Колтаков И.Ф.,
учитель физической культуры

г. Нижнеудинск», 2021 год

I. Пояснительная записка

Программа разработана на основе пособия для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. -2-е изд.-М: Просвещение, 2012. (Работаем по новым стандартам)». Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Допущена Министерством образования и науки Р.Ф. 4 –е издание Москва «Просвещение» Автор: В.И. Лях. Стандарты второго поколения по учебному предмету физическая культура 5 – 9 классы 3 –е издание Москва «Просвещение» 2011г.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Цель программы

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Уровень и направленность программы

В соответствии с разъяснениями Минобрнауки (письмо от 18.11.2015 № 09-3242) дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по волейболу дополнительного образования является программой физкультурно - спортивной направленности и предполагает базовый уровень сложности освоения программы.

Уровень сложности	Специфика
Базовый	-освоение определенного вида деятельности, специализированных знаний, развитие приобретенных ранее навыков; -специальные методы и приемы обучения; -средняя степень сложности материала

Категория обучающихся:

Программа рассчитана для обучающихся 7-11 класса, для мальчиков и девочек, интересующихся спортивной деятельностью, стремящихся к самореализации и самосовершенствованию в области физической культуры.

Объем и срок освоения программы:

На реализацию программы за 1 год обучения отводится 204 ч (2 раза в неделю 68 занятий по 3 часа с перерывом на отдых). 90% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся.

Формы обучения

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях

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 многолетней 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.

Методы обучения

Образовательный процесс включают в себя:

Словесные методы:

1. Обзорные беседы;
2. Обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы:

1. Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. Просмотр видеокассет игр по волейболу

Условия реализации программы:

Программа курса волейбол рассчитана на два года. Занятия проходят 2 раза в неделю по 3 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 13-18 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание работы на двух этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – учебно-тренировочной.

Занятия в объединении проводятся по группам, в группу набирается не менее 15 человек. Дополнительный набор учеников в случае изменения количественного состава учебной группы проводится в течение учебного года. Педагог готовит списки учебных групп и «Сведения о

комплектовании учебных групп» по возрасту, наполняемости и годам обучения в соответствии с записями в журналах. На первом организационном занятии объединения или на первом родительском собрании педагог собирает сведения об учениках и родителях, которые также вносит в журнал учета работы объединения.

Ответственность за реализацию дополнительной общеобразовательной программы в полном объеме и выполнение расписания несет педагог. Расписание работы учебной группы он вносит в журнал учета учебной работы.

1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, 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 учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

1. 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; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
2. Метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
3. Предметные результаты — освоенный 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:

1. **Определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
2. 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 внеурочной деятельности 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 внеурочной деятельности:

- 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.

Предполагаемые результат

Учащиеся должны

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.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

II. Содержание программы

Содержание программы 1-го года обучения

Введение (4 часа)

История возникновения и развития волейбола.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Правила игры.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения (20 часов)

ОРУ на месте без предметов

ОРУ в движении без предметов

ОРУ с набивными мячами

ОРУ с волейбольными мячами

ОРУ в парах

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория (1 час)

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика (34 часа)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев.

Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их ногами проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

«На новое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Техническая подготовка (ТП)

Теория (1 час)

Значение технической подготовки в волейболе.

Практика (13 часов)

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Подачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП)

Теория (1 час)

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

III. Организация – педагогического условия

Количество педагогов	Стаж работы	Уровень образования	Категория	Функция
1	34	Среднее специальное	Высшая	Руководитель

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	5	5	
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	10		10
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	36	1	35

4.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	14	1	13
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	25		25
6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	9	1	8
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4		4
	Итого:	103	8	95

Календарный учебный график волейбол 1 группа

№ п/п	Месяц	Чи сло	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	07	13.30-16.00	секция	3	Вводное занятие Инструктаж Т.Б, история волейбола	Спортивный зал	Вопросы
2.	сентябрь	014	13.30-16.00	секция	3	Правила игры. Нижняя прямая подача	Спортивный зал	ОФП
3.	сентябрь	21	13.30-16.00	секция	3	Режим дня спортсмена. Боковая прямая подача.	Спортивный зал	ОФП
4.	сентябрь	28	13.30-16.00	секция	3	ОФП. Прием мяча снизу на две руки.	Спортивный зал	Вопросы
5.	октябрь	05	13.30-16.00	секция	3	Передача мяча партнеру	Спортивный зал	ОФП
6.	октябрь	12	13.30-16.00	секция	3	Передача мяча . Игра на две стороны	Спортивный зал	ОФП
7.	октябрь	19	13.30-16.00	секция	3	Игра с заданиям.	Спортивный	Тесты

							ый зал	
8.	октябрь	26	13.30-16.00	секция	3	Верхняя прямая подача.	Спортивный зал	соревнование
9.	ноябрь	09	13.30-16.00	секция	3	Прием мяча сверху на две руки. Игра	Спортивный зал	СФУ
10.	ноябрь	16	13.30-16.00	секция	3	Прием мяча сверху на две руки. Игра	Спортивный зал	Вопросы
11.	ноябрь	23	13.30-16.00	секция	3	Передача мяча партнеру. Учебная игра	Спортивный зал	ОФП
12.	ноябрь	30	13.30-16.00	секция	3	Игра по правилам с заданием.	Спортивный зал	ОФП
13.	Декабрь	07	13.30-16.00	секция	3	нападающий удар.	Спортивный зал	Тесты
14.	Декабрь	14	13.30-16.00	секция	3	Игра в защите.	Спортивный зал	соревнование
15.	декабрь	21	13.30-16.00	секция	3	Игра в нападении	Спортивный зал	Вопросы
16.	декабрь	28	13.30-16.00	секция	3	Техническая подготовка.	Спортивный зал	ОФП
17.	январь	11	13.30-16.00	секция	3	Приемы и передачи мяча.	Спортивный зал	ОФП
18.	январь	18	13.30-16.00	секция	3	Прямые нападающие удары	Спортивный зал	Тесты
19.	январь	25	13.30-16.00	секция	3	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	соревнование
20.	Февраль	01	13.30-16.00	секция	3	СФП. Приемы	Спортивный зал	Вопросы
21.	февраль	08	13.30-16.00	секция	3	СФП. Передачи.	Спортивный зал	ОФП
22.	Февраль	15	13.30-16.00	секция	3	Прием мяча на две руки. ОФП.	Спортивный зал	ОФП
23.	февраль	22	13.30-16.00	секция	3	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Тесты
24.	Март	01	13.30-16.00	секция	3	Тактика передач мяча.	Спортивный зал	соревнование
25.	март	15	13.30-16.00	секция	3	Приемы и передачи мяча	Спортивный зал	Оценка игры
26.	март	29	13.30-16.00	секция	3	Подвижные игры ,эстафеты	Спортивный зал	Контрольные тесты
27.	апрель	05	13.30-16.00	секция	3	Тактика подачи мяча	Спортивный зал	СФУ
28.	апрель	12	13.30-16.00	секция	3	Тактика передач мяча	Спортивный зал	Соревнования
29.	апрель	19	13.30-16.00	секция	3	Тактика подачи мяча.	Спортивный зал	Зачет
30.	апрель	26	13.30-16.00	секция	3	Учебная игра.	Спортивный зал	Соревнования

31.	май	03	13.30-16.00	секция	3	Игра под сеткой.	Спортивн ый зал	тесты
32.	май	10	13.30-16.00	секция	3	Блокировка мяча.	Спортивн ый зал	Зачет
33.	май	16	13.30-16.30	секция	3	Игра с заданиям	Спортивн ый зал	Зачет

Календарный учебный график волейбол 2 - группа

№ п/п	Месяц	Чи сло	Время проведени я занятий	Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	02	13.30-16.00	секция	3	Вводное занятие Инструктаж Т.Б, история волейбола	Спортивный зал	Вопросы
2.	сентябрь	09	13.30-16.00	секция	3	Правила игры. Нижняя прямая подача	Спортивный зал	ОФП
3.	сентябрь	18	13.30-16.00	секция	3	Режим дня спортсмена. Боковая прямая подача.	Спортивный зал	ОФП
4.	сентябрь	16	13.30-16.00	секция	3	ОФП. Прием мяча снизу на две руки.	Спортивный зал	Вопросы
5.	сентябрь	23	13.30-16.00	секция	3	Прием мяча снизу и сверху на две руки.	Спортивный зал	ОФП

6.	сентябрь	30	13.30-16.00	секция	3	Передача мяча партнеру . Игра на две стороны	Спортивный зал	ОФП
7.	октябрь	07	13.30-16.00	секция	3	ОРУ с мячами Игра с заданиям.	Спортивный зал	Тесты
8.	октябрь	14	13.30-16.00	секция	3	Прием мяча сверху.	Спортивный зал	соревнование
9.	октябрь	21	13.30-16.00	секция	3	Прием мяча сверху на две руки. Игра .ОФП	Спортивный зал	СФУ
10.	октябрь	28	13.30-16.00	секция	3	Игра на две стороны. ОФП.	Спортивный зал	Вопросы
11.	ноябрь	11	13.30-16.00	секция	3	Передача мяча партнеру. Учебная игра. Передачи.	Спортивный зал	ОФП
12.	ноябрь	18	13.30-16.00	секция	3	Подача с низу, нападающий удар.	Спортивный зал	ОФП
13.	Декабрь	25	13.30-16.00	секция	3	Нападающий удар. игра в защите.	Спортивный зал	Тесты
14.	Декабрь	02	13.30-16.00	секция	3	Игра в защите. Защитные действия.	Спортивный зал	соревнование
15.	декабрь	09	13.30-16.00	секция	3	Приемы и передачи мяча. Учебная игра 6-6.	Спортивный зал	Вопросы
16.	декабрь	16	13.30-16.00	секция	3	Защитные действия – блокировки мяча.	Спортивный зал	ОФП
17.	декабрь	23	13.30-16.00	секция	3	СФП с мячами. Подвижные игры.	Спортивный зал	ОФП
18.	январь	13	13.30-16.00	секция	3	Эстафеты защитные действия.	Спортивный зал	Тесты
19.	январь	20	13.30-16.00	секция	3	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.	Спортивный зал	соревнование
20.	январь	27	13.30-16.00	секция	3	Тактическая подготовка. Подачи снизу.	Спортивный зал	Вопросы
21.	февраль	03	13.30-16.00	секция	3	СФП. Передачи, приемы мяча.	Спортивный зал	ОФП
22.	февраль	10	13.30-16.00	секция	3	Прием мяча на две руки и передачи.	Спортивный зал	ОФП
23.	Февраль	17	13.30-16.00	секция	3	Прямые нападающие удары.	Спортивный зал	Тесты
24.	февраль	24	13.30-16.00	секция	3	Техническая подготовка.	Спортивный зал	соревнование
25.	март	03	13.30-16.00	секция	3	Приемы и передачи мяча	Спортивный зал	Оценка игры

26.	март	10	13.30-16.00	секция	3	Подвижные игры ,эстафеты .	Спортивный зал	Контрольные тесты
27.	март	17	13.30-16.00	секция	3	Тактика подачи мяча	Спортивный зал	СФУ
28.	март	31	13.30-16.00	секция	3	Тактика передач мяча	Спортивный зал	Соревнования
29.	апрель	07	13.30-16.00	секция	3	Тактика подачи мяча.	Спортивный зал	Зачет
30.	апрель	14	13.30-16.00	секция	3	Учебная игра.	Спортивный зал	Соревнования
31.	апрель	21	13.30-16.00	секция	3	Игра под сеткой.	Спортивный зал	тесты
32.	апрель	28	13.30-16.00	секция	3	Блокировка мяча.	Спортивный зал	
33.	май	05	13.30-16.00	секция	3	Блокировка мяча.	Спортивный зал	Зачет
34.	май	12	13.30-16.30	секция	3	Блокировка мяча	Спортивный зал	Тест
35.	Май	19	13.30-16.30	секция	3	Блокировка мяча	Спортивный зал	Тест

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

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

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -10 штук;

набивные мячи - 4;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

гимнастические маты;

баскетбольные и теннисные мячи -10 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 5 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Учебно – методическое пособие.

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

IV. Оценка качества освоения программы

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.