

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Иргейская средняя общеобразовательная школа»**

Утверждена  
приказом директора  
МКОУ «Иргейская СОШ»  
от 19.08.2024 № 158-од

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной  
направленности  
спортивной секции "Волейбол"**

**Возраст: 12-17 лет  
Срок реализации программы 1 год**

Составитель программы:  
Иванов Владимир Леонидович, учитель

## Пояснительная записка

### Актуальность

За последние десятилетия у взрослого и детского населения России значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации к ведению здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам.

Поэтому укрепление здоровья школьников, вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Формировать привычку вести здоровый образ жизни необходимо начинать с детского возраста. Огромная роль в решении этой задачи принадлежит школе.

Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Педагоги поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Игра в волейбол чрезвычайно популярна в нашей стране среди молодежи. На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов, между тем игра в волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся: волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями.

Программа «Волейбол» актуальна на сегодняшний день для наших школьников, 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. Занятия по программе позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол, 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.

Программа рассчитана на учащихся 12-17 лет и реализуется в течение учебного года.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено выделить 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 проведения промежуточной аттестации, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

### **Нормативно-правовые основания для разработки программы**

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной секции «Волейбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 вступил в силу с 01.03.2023 и действует до 28.02.2029;

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утв. Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 882/391(с последними изменениями от 22.02.2023).

- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утв. Постановлением Правительства РФ от 2023 года (приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 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 (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи) (с изменениями от 30.12.2022)

- Приказ ГАУ ДО ИО «ЦРДОД» от 28 января 2022 года № 40/1-од «Об утверждении экспертного листа оценки дополнительной общеразвивающей программы»

- Устав образовательной организации;

- Положение об организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МКОУ «Иргейская СОШ»

### **Цель программы**

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

### **Задачи программы**

Программный материал объединен в целостную систему 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.

<b>Уровень сложности</b>	<b>Специфика</b>
--------------------------	------------------

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

### **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, теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.

Режим занятий рассчитан на 36 недель 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.

### **Категория обучающихся:**

Программа рассчитана для обучающихся 7-11 классов, 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 90 ч (1 раз в неделю по 2,5 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.

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. Основным показателем работы объединения по волейболу - выполнению в конце 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 течение 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 сборную школы по волейболу. 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 видео игр по волейболу

### **Условия реализации программы:**

Программа «Волейбол» рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2,5 часа. Включают 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 12-17 лет акцентируется внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Режим занятий по программе проводятся в разновозрастной группе, сформированной по интересам, по утвержденному в соответствии с СП 2.4.3648-20 расписанию и в соответствии с направленностью дополнительной общеобразовательной программы. Занятия в объединении проводятся по группам, в группу набирается до 20 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.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

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:

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. Личностными результатами программы внеурочной деятельности по физкультурно- спортивной направленности «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.

3. 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).

#### **Оздоровительные результаты программы:**

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 спортивно-оздоровительные мероприятия;

#### **Планируемые результаты:**

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.

Основной показатель работы объединения по волейболу определяется по итогам промежуточной аттестации: выполнение в конце 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.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Введение (2 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 (25 часов)**

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.

**«Вызов номеров».** Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10-12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

**Правило 1:** Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому. **Правило 2:** Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

**«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 мешочком.

**«Охотники и утки».** Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. - другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

**«Дни недели».** Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

**«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 носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет всередину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий - вернуться 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.

**Правила:** 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

**«Вращение обручей».** Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2-3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют

задание по очереди.

**«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). Поддачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

### **Специальная физическая подготовка (СФП) Практика (15 часов)**



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 (8 часа)**

Тактика подачи.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

**Контрольно-оценочные и переводные испытания (4 часа)**

**III. Организационно – педагогические условия**

Количество педагогов	Стаж работы	Уровень образования	Категория	Функция
1	2	Высшее		Руководитель

**Учебный план**

№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.	2	2	
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	20		20
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	26	1	25
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).	15	1	14
6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	9	1	8
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4		4

	Итого:	90	6	84
--	--------	----	---	----

### Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Месяц	Дата	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	04	16 – 18 <sup>30</sup>	секция	2,5	Вводное занятие Инструктаж Т.Б, история волейбола	Спортивный зал	Вопросы
2.	сентябрь	11		секция		Правила игры. Нижняя прямая подача	Спортивный зал	ОФП
3.	сентябрь	18		секция		ОРУ. Режим дня спортсмена. Боковая прямая подача.	Спортивный зал	ОФП
4.	сентябрь	25		секция		ОРУ. Прием мяча снизу на две руки.	Спортивный зал	Вопросы
5.	октябрь	02		секция		ОРУ. Передача мяча партнеру	Спортивный зал	ОФП
6.	октябрь	09		секция		ОРУ. Передача мяча. Игра на две стороны	Спортивный зал	ОФП
7.	октябрь	16		секция		ОРУ. Игра с заданиям.	Спортивный зал	Тесты
8.	октябрь	23		секция		ОФП. Верхняя прямая подача.	Спортивный зал	соревнование
9.	октябрь	30		секция		ОФП. Прием мяча сверху на две руки. Игра	Спортивный зал	СФУ
10.	ноябрь	06		секция		ОФП. Прием мяча сверху на две руки. Игра	Спортивный зал	Вопросы
11.	ноябрь	13		секция		ОФП. Передача мяча партнеру. Учебная игра	Спортивный зал	ОФП
12.	ноябрь	20		секция		ОФП. Игра по правилам с заданием.	Спортивный зал	ОФП
13.	ноябрь	27		секция		ОФП. Нападающий удар.	Спортивный зал	Тесты
14.	декабрь	04		секция		ОФП. Игра в защите.	Спортивный зал	соревнование
15.	декабрь	11		секция		ОФП. Игра в нападении	Спортивный зал	Вопросы
16.	декабрь	18		секция		ТП Техническая подготовка.	Спортивный зал	ОФП
17.	декабрь	25		секция		ТП. Приемы и передачи мяча.	Спортивный зал	ОФП
18.	январь	15		секция		ТП. Прямые нападающие удары	Спортивный зал	Тесты
19.	январь	22		секция		Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	соревнование
20.	январь	29		секция		СФП. Приемы	Спортивный зал	Вопросы
21.	февраль	05		секция		СФП. Передачи.	Спортивный зал	ОФП
22.	февраль	12		секция		СФП. Прием мяча над двумя руками.	Спортивный зал	ОФП
23.	февраль	19		секция		Тактическая подготовка	Спортивный зал	Тесты

24.	февраль	26		секция		ТП Тактика передач мяча.	Спортивный зал	соревнование
25.	март	05		секция		ТП Приемы и передачи мяча	Спортивный зал	Оценка игры
26.	март	12		секция		ТП. Подвижные игры, эстафеты	Спортивный зал	Контрольные тесты
27.	март	19		секция		ТП. Тактика подачи мяча	Спортивный зал	СФУ
28.	март	26		секция		Блокировка мяча.	Спортивный зал	Зачет
29.	апрель	02		секция		Тактика передач мяча	Спортивный зал	Соревнования
30.	апрель	09		секция		Тактика подачи мяча.	Спортивный зал	Зачет
31.	апрель	16		секция		Учебная игра.	Спортивный зал	Соревнования
32.	апрель	23		секция		Учебная игра.	Спортивный зал	Соревнования
33.	апрель	30		секция		Игра под сеткой.	Спортивный зал	Тесты
34.	май	07		секция		Игра под сеткой.	Спортивный зал	Тесты
35.	май	14		секция		Игра под сеткой.	Спортивный зал	Тесты
36.	май	21		секция		Игра под сеткой.	Спортивный зал	Тесты

### **Материально-технические условия реализации программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является фойе ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, спортивная площадка на территории школы.

**Спортивный инвентарь:** волейбольные мячи -5 штук; набивные мячи - 4; перекладины для подтягивания в висе - 2 штуки; гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося; волейбольная сетка; гимнастические маты; баскетбольные и теннисные мячи -10 штук;

**Спортивные снаряды:** гимнастические скамейки - 5 штук.

### **Учебно - методическое и информационное обеспечение**

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-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. Текущий и промежуточный контроль:**

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.