

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Курской области
Комитет образование города Курска
МБОУ «СОШ № 41 им В.В. Сизова»

Принята
Решением педагогического совета
Протокол от 30.05.2023 № 9

Утверждена
Приказом МБОУ «СОШ №41им.В.В.Сизова»
от 30.05.2023 № 84

Директор школы  О.В. Плохих

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол. Девушки»
Стартовый уровень

Возраст обучающихся- 11-16 лет

Срок реализации – 1 год

Автор-составитель :
Согачева Александра Николаевна,
Педагог дополнительного образования

Курск, 2023

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) « Об образовании в Российской Федерации (с изм. и под., вступ. в силу с 01.08.2020);
2. Федеральный закон от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ « О внесении изменений в Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и « Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 « Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 « Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
7. Приказ Минобрнауки России № 882 , Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 г. (ред. от 26.07.2022 г.) « Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 4652н « Об утверждении профессионального стандарта « Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 « О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО « Московский государственный педагогический университет», ФГАУ « Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.09.2015 г. Г. № АК-2563/05 « О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
12. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 « Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 « Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения , отдыха и оздоровления детей и молодежи»
13. Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № 113- ЗКО) « Об образовании в Курской области»

Данная дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

Интерес к волейболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У волейбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия волейболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Волейбол - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Волейбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Направленность программы

Волейбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия волейболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Волейбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, подачи осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек.

Актуальность программы

Волейбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия волейболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Разнообразие технических и тактических действий игры в волейбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей среднего школьного возраста, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в волейбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами

укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Отличительные особенности

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна

Волейбол является одним из популярных видов спорта, входят в программу Олимпийских игр. В нашей программе выбраны элементы необходимые для успешной игры в волейбол, переделаны часы под уровень владения волейбольными элементами детей школы. Подобраны контрольные и переводные нормативы с учётом кондиционных возможностей организма занимающихся.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, вид спорта волейбол, возраст обучающихся 14-17 лет.

Объём и срок усвоения программы

Срок реализации программы определяется содержанием программы и составляет 1 год. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для занятий по волейболу на 72 часа и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений игры в волейбол.

Особенности организационно образовательного процесса

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Большинство практических занятий проводится в спортивном зале. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия), беседы могут быть проведены в течении игрового момента или проведено самостоятельное теоретическое занятие. Основными формами обучения игры в волейбол являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в волейбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также тестирование, участие в соревнованиях.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Формы проведения занятий: разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков, полученных на занятиях:

- практические занятия в зале, на спортивной площадке, дома;
- кроссовая подготовка
- силовая подготовка
- тренировочные школьные и городские соревнования;
- подвижные игры;
- эстафеты.

Режим занятий

Количество и продолжительность занятий: группа базового уровня
2 раз в неделю по 1 часу.

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;

- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Базовый уровень

Задачи, прогнозируемые результаты базового уровня.

Учащиеся будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- знать правила проведения соревнований;
- расширят знания о технических приемах в волейболе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном волейболе.

Учащиеся будут уметь:

- провести специальную разминку для волейболиста;
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Учащиеся разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.
- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям.

Предметные результаты

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

По окончании года обучения учащиеся

должны знать:

- основы истории развития волейбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в волейбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

должны уметь:

- выполнять бег 30 м на время.
- выполнять прыжок в длину с места.
- выполнять кросс без учета времени.
- выполнять поднимание туловища за 30 сек.
- выполнять бег 30 м /5х6/
- выполнять ведение мяча в движении шагом.
- выполнять броски мяча.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятий;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- адекватно воспринимать оценку учителя.

Познавательные УУД:

- уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- участвовать в коллективном обсуждении.

Личностные результаты

Реализация программы «Волейбол» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

Содержание программы

1. Теоретические сведения

- Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

- Краткий обзор развития Волейбола в России и Мира.

Развитие волейбола в России. Значение и место волейбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по волейболу: чемпионат России. Участие Российских волейболистов в международных соревнованиях (чемпионат Европы, Мира, Олимпийские игры).

- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

- Личная и общественная гигиена.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

- Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий волейболистом.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

- Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

- Правила игры:

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка(ОФП)решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки волейболиста.

- Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

- Прыжок вверх с места со взмахом руками. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. В зачет идет лучший результат из трех попыток.

- Бег на 20 м. Фиксируется время пробегания дистанции из положения высокого старта.

- Челночный бег 40 сек на 28 м. Из положения высокого старта, по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 сек. По окончании времени, фиксируется длина пройденной дистанции (кол-во площадок x 28м).

- Бег 600 м. Фиксируется время пробегания дистанции.

3. Техническая и тактическая подготовка.

Эти виды подготовки при проведении занятий по волейболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений владеть мячом, а также обучение и

совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Обучающиеся волейболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс обучения игре в волейбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности волейболиста на площадке в каждой игровой ситуации.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
прием подачи,
передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

4. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,

- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,

- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

5. Игровая деятельность

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Двусторонняя игра с различными условиями игры, .

Учебный план

Наименование темы		Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
1.	Теоретические занятия	3	3	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	17	2	15
3.	Техническая подготовка	20	4	16
4.	Тактическая подготовка	10	2	8
5.	Игровая деятельность	22	2	20
	Итого	72	13	59

Календарно - тематический план на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Знать	Уметь	Дата проведения план	Дата проведения факт
1	Техника безопасности. Волейбол - история развития. Контрольные	1	Повороты, разновидность ходьбы, бега, упр. на осанку. Подвижные игры.	Применять правила подбора одежды для занятий волейболом. моделировать технику действий и приемов волейболиста.		

	испытания.			соблюдать правила безопасности.		
2	Техника перемещения; ловли, передач мяча на месте и в движении	1	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте и в движении	выполнять изучаемые упражнения		
3	Разучивание техники передачи мяча над собой. СПФ.	1	техника передач над собой	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете		
4	Разучивание техники приема мяча двумя руками снизу. СПФ.	1	технику передач двумя руками над головой	выполнять передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом		
5	Разучивание нижней прямой подача. ОФП.	1	технику передач двумя руками в движении; правила игры	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, применять изучаемые приемы в игре		
6	Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху после перемещений. СФП.	1	техника передача мяча	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре		
7	Разучивание техники передачи сверху у стены. СФП.	1	технику поворотов в движении	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, применять изучаемые приемы в учебной игре		
8	Разучивание техники нижней прямой подача. Прием мяча двумя руками снизу. СФП.	1	техника подачи мяча,	выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке		
9	Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в	1	техника подачи мяча сверху	выполнять передачи мяча сверху, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке		

	конец противоположной колонны. ОФП.					
10	Разучивание техники выполнения передачи мяча сверху стоя спиной к цели. ОФП.	1	Техника передачи мяча	выполнять изучаемый прием, передачи, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке		
11	Закрепление техники выполнения нижней прямой подача. Прием мяча двумя руками снизу. ОФП.	1	технику нижней прямой подачи	выполнять , изучаемые приемы, подачи в движении, ; учебная игра		
12	Закрепление техники выполнения передачи мяча сверху стоя спиной к цели. СФП.	1	технику передач на месте и в движении,	выполнять передачи в парах, в тройках, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ; применять изучаемые приемы в учебной игре		
13	Разучивание техники выполнения передачи мяча в прыжке. СФП.	1	технику зачетных упражнений	выполнять на результат: , подача мяча , прием мяча , применять изучаемые приемы в учебной игре		
14	Разучивание техники выполнения нижней прямой подачи. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. СФП.	1	техники передач и бросков в движении;	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре		
15	Закрепления техники выполнения нижней прямой подачи. Прием мяча с двумя руками снизу с подачи. СФП.	1	технику и передач в движении	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, ; применять изучаемые приемы в учебной игре		
16	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных	1	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие , броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре		

	сочетаниях. Учебная игра в волейбол.		действиям на передачу			
17	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Учебная игра в волейбол.	1	технику отвлекающих действий на передачу	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с игроком, подачи с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре		
18	Разучивание техники выполнения верхней прямой подачи. Учебная игра в волейбол.	1	технику отвлекающих действий на бросок	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре		
19	Разучивание техники выполнения передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол.	1	технику передач и ловли мяча одной рукой,	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат		
20	Разучивание техники выполнения передачи мяча в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Учебная игра в волейбол.	1	технику передачи мяча	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», , передачи в движении		
21	Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи. Учебная игра в волейбол.	1	технику атаки двух нападающих против одного защитника	выполнять изучаемый прием, , передачи, броски левой рукой, ловля мяча, взаимодействие 2 x 1; игра		
22	Разучивание техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в	1	технику изучаемых приемов	выполнять изучаемый прием - в парах ; атака трех нападающих против двух защитников; передачи в прыжке . . Учебная игра		

	волейбол.					
23	Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	1	технику изучаемых приемов	Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра		
24	Закрепление техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	1	выполнять на результат	Подачи мяча в цель , передачи мяча		
25	Разучивания техники выполнения верхней прямой подачи с вращение. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	1	технику изучаемых приемов	, бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; ; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.		
26	Разучивание техники выполнения передачи мяча из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	1	технику изучаемых приемов	передачи в тройках в движении (схема); передачи мяча из зон 1 , 6 , 5 в зону 3. Учебная игра.		
27	Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи мяча с вращением. Учебно-тренировочная игра в в волейбол	1	технику изучаемых приемов	передача в тройках в движении (схема); ; передачи на месте с различной высотой. Учебная игра.		
28	Закрепление техники выполнения передачи мяча из	1	технику изучаемых приемов	Передачи в движении – упражнения; передачи ,. Учебная игра		

	зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.					
29	«Влияние физических упражнений на организм человека». Учебнотренировочная игра в в волейбол.	1	технику изучаемых приемов	борьба за мяч, отскочившего от сетки ; передачи через центрального; передачи в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра		
30	Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи в прыжке. Учебнотренировочная игра в волейбол.	1	технику изучаемых приемов	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; при начальном и спорном броске; нападение через игрока; выбивание мяча; учебная игра		
31	Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебнотренировочная игра в волейбол.	1	технику изучаемых приемов	Передачи мяча по кругу в движении; Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра.		
32	Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебнотренировочная игра в волейбол.	1	технику изучаемых приемов	Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски в прыжке и с места; Учебная игра.		
33	Совершенствование техники выполнения верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебнотренировочная	1	технику изучаемых приемов	Прием мяча с подачи в зону 3; передачи мяча Учебная игра		

	игра в волейбол					
34	Совершенствование техники выполнения верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	технику изучаемых приемов	Передачи в движении с двух сторон; нападение через , ; ; Учебная игра.		
35	Закрепление техники верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	1	технику изучаемых приемов	Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; ; добивание мяча через сетку ; передачи со средних расстояний в прыжке. Учебная игра		
36	Закрепление техники верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	1	технику изучаемых приемов	Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; передачи со средних расстояний в прыжке. Учебная игра		
37	Закрепление техники верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	1	выполнить на результат	подачи в прыжке с места; добивание мяча через сетку		
38	«Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль». Учебно-	1	технику изучаемых приемов	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при подаче мяча; ; передачи на		

	тренировочная игра в волейбол. ОФП.			месте; передачи в прыжке со средних расстояний		
39	Прием контрольных нормативов по общефизической подготовке.	1	технику изучаемых приемов	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при ; передачи на месте; передачи в прыжке со средних расстояний		
40	Совершенствование техники верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	2	технику изучаемых приемов	Учебная игра.		
41	Разучивание техники выполнения прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОФП.	2	технику изучаемых приемов	Учебная игра		
42	Разучивание техники выполнения прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП	2	технику изучаемых приемов	«Салки» мячом; Игра 2 X 1, 3 X 2; прямой нападающий удар. Учебная игра.		
43	Закрепление техники	2	технику изучаемых	«Салки» мячом; 2 X 1, 3 X 2; Прямой		

	выполнения прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.		приемов	нападающий удар . .Учебная игра.		
44	Закрепление техники выполнения прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	1	технику изучаемых приемов	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; с выходом на получение мяча ; плотная система защиты; . Учебная игра		
45	Совершенствование техники выполнения прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	1	технику изучаемых приемов	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; ; плотная система защиты; . Учебная игра		
46	Эстафеты с мячом. Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОФП.	1	технику изучаемых приемов	Отвлекающие действия при передачах Учебная игра		
47	Совершенствование техники выполнения прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	1	технику изучаемых приемов	Отвлекающие действия при передачах; Учебная игра		

48	Разучивание техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища. СФП.	1	технику изучаемых приемов	Накрывание мяча при передаче , передачи в прыжке. Учебная игра		
49	Разучивание техники выполнения индивидуального блокирования. СФП.	1	технику изучаемых приемов	Накрывание мяча при передаче , подача в прыжке. Учебная игра		
50	«Сведения о строении и функциях организма человека». Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	1	технику изучаемых приемов	; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра		
51	Разучивание техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища. СФП.	1	технику изучаемых приемов	; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра		
52	Закрепление техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища. СФП.	1	технику изучаемых приемов	Прием высоко летящего мяча; нападение двумя игроками и их взаимодействия (схемы);выполнение технических приемов; Учебная игра		
53	Закрепление техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища. СФП.	1	технику изучаемых приемов	прием высоко летящего мяча; нападение двумя игроками и их взаимодействия (схемы);выполнение технических приемов; Учебная игра		
54	Совершенствование техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища. СФП.	1	технику изучаемых приемов	Передачи на максимальной скорости; нападение ; ; Учебная игра		
55	Совершенствование техники	1	технику изучаемых	Передачи на максимальной скорости;		

	выполнения нападающего удара с поворотом туловища. СФП.		приемов	нападение ; Учебная игра		
56	Закрепление техники выполнения индивидуального блокирования. СФП.	2	технику изучаемых приемов	Учебная игра. ОФП.		
57	Совершенствование техники выполнения индивидуального блокирования. СФП.	2	технику изучаемых приемов	Учебная игра. ОФП.		
58	«Влияние физических упражнений на организм человека». Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	1	технику изучаемых приемов	Эстафета с передачами мяча; устранение ошибок; . Учебная игра.		
59	Прием контрольных нормативов по технической подготовке	1	технику изучаемых приемов	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок . Учебная игра.		
60	Разучивание техники выполнения нападающего удара без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОФП.	1	выполнить на результат	Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.		
61	Разучивание техники выполнения нападающего удара без поворота	1	технику изучаемых приемов	Добивание мяча через сетку; переключения-подводящие упражнения; передачи в движении. Учебная игра		

	туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.					
62	Закрепление техники выполнения нападающего удара без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОФП.	1	технику изучаемых приемов	Передачи в парах; нападение в тройкой удары с сопротивлением. Учебная игра		
63	Закрепление техники выполнения нападающего удара без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	1	технику изучаемых приемов	Подачи и передачи в движении , в прыжке со среднего расстояния		
64	Совершенствование техники выполнения нападающего удара без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная	1	технику изучаемых приемов	Передачи мяча в парах; комбинации при выполнении нападения; Учебная игра		

	игра в волейбол. СФП					
65	Совершенствование техники выполнения нападающего удара без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП. Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	технику изучаемых приемов	Групповое блокирование мяча Учебная игра		
66	Закрепление техники выполнения нападающего удара без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОФП.	1	технику изучаемых приемов	Групповое блокирование; упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра		

Итого – 72 часа

Участие учащихся в массовых мероприятиях

№п/п	Наименование мероприятия	Дата	Место проведения
1	Первенство района по волейболу среди юношей и девушек	декабрь	Спортивные площадки города.
2	Участие в школьных соревнованиях по волейболу среди юношей и девушек	февраль	Спортивный зал

Взаимодействие с родителями

№п/п	Форма взаимодействия	Тема	Дата
1	Индивидуальная беседа	Требования к учащимся на занятиях по волейболу	сентябрь
2	Анкетирование родителей	«Отношение ребёнка к занятиям по волейболу»	январь
3	Соревнование	Товарищеская встреча по волейболу между учащимися и родителями	март

Требования к учащимся.

Учащиеся должны знать:

1. Правила, организация и проведение соревнований по волейболу.

Учащиеся должны уметь:

1. Проводить разминку тренировочного занятия.
2. Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

Использованная литература:

1 - Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2008г.

2 - Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.

3 – О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.

4 – В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2007г.

Материально-техническое обеспечение программы.

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 2 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 20 штук.
7. Мячи набивные - 5 штук.
8. Мячи волейбольные .
(для мини-волейбола) .