

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ВЕРХ-ИСЕТСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 48

620131, г. Екатеринбург, ул. Крауля, 91 тел/факс (343) 242-32-44

Принята педагогическим советом школы

Протокол № 1 от 30 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 48»

Майник Л.В. Пивовина

Приказ №

от «30» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ

Физкультурно-спортивной направленности

Волейбол

Возраст детей: 8-16 лет

Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:

Майник Лариса Владимировна

Педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2023

Содержание

	Наименование	Стр.
1.	Комплекс основных характеристик программы	2
1.1	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель, задачи программы	3
1.3.	Содержание программы	4
1.3.1.	Учебный план 1 и 2 года обучения	4
1.3.2.	Учебный план 3 года обучения	4
1.3.3.	Содержание учебного плана 1 и 2 года обучения	5
1.3.4.	Содержание учебного плана 3 года обучения	7
1.4.1.	Планируемые результаты 1 и 2 года обучения	11
1.4.2.	Планируемые результаты 3 года обучения	12
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1.	Календарный учебный график 1 и 2 года обучения	12
2.2.	Календарный учебный график 3 года обучения	14
2.3.	Условия реализации программы	16
2.4.	Формы аттестации	17
2.5.	Методическое обеспечение	18
2.6.	Список литературы	18
3.	Приложение. Контрольно–переводные нормативы начальной подготовки	18

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с **нормативными документами:**

1.Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).

3.«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014

4.Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Направленность программы – Физкультурно-спортивная

Актуальность программы.Реализация программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья.

Кроме того, реализация программы «Волейбол» позволяет решить ещё целый ряд очень важных задач:

- обеспечить благоприятную адаптацию ребенка в школе;
- оптимизировать учебную нагрузку обучающихся;
- улучшить условия для развития ребенка;
- учесть возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению).

Педагогическая целесообразность программы направлена на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Очень важно, чтобы профилактика

асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах. В программе особое внимание уделено воспитанию полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 5 класса и рассчитана на 3 года.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: обучающиеся 8-16 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе 12-15 человек.

Объем освоения программы:

1 год обучения (8-10 лет) – 1 час в неделю, 40 часов в год.

2 год обучения (11-13 лет) – 1 час в неделю, 40 часов в год.

3 год обучения (14-16 лет) – 2 часа в неделю, 80 часов в год.

Срок реализации программы: 3 года.

Периодичность и продолжительность занятий: 1/2 раза в неделю, 1 час равен 45 минутам.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

группы формируются из обучающихся одного возраста, являющиеся основным составом; состав группы постоянный.

Учебный год начинается:

1 год обучения с 15 сентября;

2 год обучения с 1 сентября.

3 год обучения с 1 сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

1.2. Цель, задачи программы

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи: Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы Учебный план

№/п	Наименование темы	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов
		1 год обучения (8-10 лет)	2 год обучения (11-12 лет)	3 год обучения (13-14 лет)
1.	Теоретическая подготовка	5	3	3
2.	Общая и специальная физическая подготовка	13	14	14
3.	Основы техники и тактики игры	18	20	20
4.	Контрольные игры и соревнования, испытания	2	2	2
5.	Инструкторская и судейская подготовка	2	1	1
	Всего	40 часов	40 часов	80 часов

1.3.1. Учебный план 1 и 2 год обучения НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НП 1-2

п/п	Наименование темы	Количество занятий			Форма контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
	Краткий исторический очерк развития волейбола	1 (0)	1 (0)		беседа объяснение наблюдение рефлексия
	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль	1	1		
	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1		
	Правила игры, организация и проведение соревнований	2 (1)	2 (1)		
	Общая и специальная физическая подготовка	13 (14)		13 (14)	
	Основы техники и тактики игры	18 (20)		18 (20)	
	Контрольные игры и соревнования	1		1	

	Контрольные испытания	1		1	
	Инструкторская и судейская подготовка	2 (1)		2 (1)	
	Итого:	40 (40)	5 (3)	35 (37)	

1.3.2. Учебный план 3 год обучения НП 3

п/п	Наименование темы	Количество занятий			Форма контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
	Краткий исторический очерк развития волейбола	1	1		беседа объяснение наблюдение рефлексия
	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль	1	1		
	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1		
	Правила игры, организация и проведение соревнований	5	5		
	Общая и специальная физическая подготовка	28		28	
	Основы техники и тактики игры	36		36	
	Контрольные игры и соревнования	2		2	
	Контрольные испытания	2		2	
	Инструкторская и судейская подготовка	4		4	
	Итого:	80	8	72	

1.3.3. Содержание учебного плана 1 и 2 год обучения

Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.

Краткий исторический очерк развития волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Изучение (закрепление) верхней передачи мяча сверху.

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок. Нижняя и верхняя передачи. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Обучение нападающему удару (н/у). Передачи для н/у. Нижняя и верхняя передачи. Нижние и верхние передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Учебная игра.

Сведения о строении и функциях организма человека. Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая подача. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.

Правила игры. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача. Перемещения на блоке.

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Перемещения на блоке.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача.

Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные

стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты.

Общая и специальная физическая подготовка. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.

Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.

Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Введение в начальные игровые ситуации. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Перестрелка», «Пионербол».

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Подводящие упражнения для нападающих действий. Нижняя боковая подача.

Общая и специальная физическая подготовка. Передачи для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Игры «Перестрелка», «Пионербол».

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Прямая нижняя подача мяча. Нападающий удар с собственного подбрасывания. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном».

Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном».

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. Передачи для нападающих действий. Организация и проведение соревнований.

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Подводящие упражнения для верхней подачи. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Верхняя передача над собой и вперёд. Двухсторонняя игра в волейбол.

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Доводка переходящего мяча в зону №3. Передача пасующего из 3 в 4 зону. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Прием переходящего мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.

Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Упражнения для обучения блокированию. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Прием подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Закрепление техники нападающего удара. Двухсторонняя игра в

волейбол.

Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нижняя передача над собой и за спину. Блокировка нападающего удара. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Передача двумя сверху за голову. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.

Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча. Основные виды перемещений к мячу. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подачи мяча. Игры и эстафете с элементами волейбола. Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Двухсторонняя игра в волейбол.

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.

Совершенствование передач мяча. Передача двумя сверху над собой и за голову. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.

Контрольные нормативы для оценки технических приёмов. Техника игры в волейбол. Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подачи мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Подвижные игры.

Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нападающий удар и блокирование. Нижняя и верхняя передачи над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.

Изучение техники нападающего удара и постановки блока. Нижняя и верхняя передачи над собой и за голову. Двухсторонняя игра в волейбол. Правила игры.

Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Передача двумя сверху в прыжке. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Учебная игра.

Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Игры и эстафете с элементами волейбола. Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу.

Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нижняя передача над собой и за спину. Блокировка нападающего удара. Двухсторонняя игра в волейбол.

Упражнения в парах. Передача двумя сверху над собой и за голову. Нападающий удар с передачи пасующего из зоны 2, 3, 4. Учебная игра.

1.3.4. Содержание учебного плана

3 год обучения

Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.

Краткий исторический очерк развития волейбола. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок. Нижняя и верхняя передачи. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка. Развитие специальной ловкости и

тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Обучение нападающему удару с трехметровой линии (н/у). Передачи для н/у. Нижние и верхние передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Учебная игра.

Сведения о строении и функциях организма человека. ОФП и СФП. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя передача в прыжке. Введение в начальные игровые ситуации.

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя прямая подача. Перемещения на блоке. Правила игры. Учебная игра.

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Обучение нападающему удару «косо» (н/у/к). Передачи для н/у. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача. Учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача. Учебная игра.

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки на блоке. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты.

Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача. Учебная игра.

Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки на блоке. Нижняя и верхняя передачи за голову. Введение в начальные игровые ситуации.

Нижняя и верхняя передачи за голову. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.

Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения для нападающего удара «ВЗЛЕТ». Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Перестрелка», «Пионербол».

Перемещения и остановки на блоке. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Подводящие упражнения для нападающего удара. подача в прыжке.

Общая и специальная физическая подготовка. Передачи для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Игры «Перестрелка», «Пионербол».

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Нападающий удар с собственного подбрасывания. Двухсторонняя игра в волейбол.

Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Совершенствование техники н/у. Двухсторонняя игра в волейбол.

Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.

Подвижные игры и эстафеты. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. Передачи для нападающих действий.

Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты. Организация и проведение соревнований. Правила волейбола.

Основные стойки, перемещения и остановки. Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Совершенствование разбега и прыжка при атакующих действий. Двухсторонняя игра в волейбол.

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и верхняя прямая подачи. Совершенствование техники верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Обучение атакующим действиям «сброс». Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол.

Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Упражнения

для обучения блокированию. Совершенствование техники верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.

Обучение нападающему удару блок-аут. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Доводка переходящего мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.

Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нижняя передача над собой и за спину. Блокировка нападающего удара.

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Упражнения в парах с мячом. Нижняя боковая и верхняя прямая передачи. Техника подачи в прыжке. Двухсторонняя игра в волейбол.

Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за голову. Двухсторонняя игра в волейбол.

Совершенствование техники передач мяча. Основные виды перемещений к мячу. Игры и эстафете с элементами волейбола. Двухсторонняя игра в волейбол.

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Блокирование (стойки перемещения). Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.

Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.

Контрольные нормативы для оценки технических приёмов. Техника игры в волейбол. Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Двухсторонняя игра в волейбол.

Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подачи мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.

Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.

Упражнения в парах с мячом. Техника и тактика игры в волейбол. Нижняя и верхняя передачи над собой и за спину.

Обучение индивидуальному и парному блоку. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.

Совершенствование техники нападающего удара. Перемещения на блоке. Нижняя и верхняя передачи над собой и за голову. Двухсторонняя игра в волейбол. Правила игры.

Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи для н/у. Передача двумя сверху в прыжке. Нижняя боковая и прямая подачи. Блокирование. Учебная игра.

Совершенствование техники нижней боковой и верхней прямой подач мяч. Прием подачи в зону №3. Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Правила волейбола.

Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за спину. Блокировка нападающего удара. Двухсторонняя игра в волейбол.

История развития волейбола в СССР. Упражнения в парах. Передача двумя сверху над собой и за голову. Нападающий удар с передачи пасующего из зоны 2, 3, 4. Учебная игра.

История развития волейбола в России. Упражнения в парах. Передача двумя сверху над собой и за голову. Нижняя и верхняя передачи над собой и за голову. Учебная игра.

Совершенствование техники верхней прямой подачи. Правила волейбола. Изменения в правилах. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.

Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки защитника. Прием после перемещения. Упражнения в парах с мячом. Нападающий удар и блокирование.

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Индивидуальный и парный блок (стойки перемещения). Двухсторонняя игра.

Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки защитника. Техника верхней прямой подачи. Прием подачи. Учебная игра.

Упражнения в парах. Закрепление техники верхней прямой подачи. Передача двумя сверху над собой и за голову. Нападающий удар с передачи пасующего из зоны 2, 3, 4. Учебная игра.

Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки защитника. Совершенствование техники н/у и блока.

Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах. Передача двумя сверху над собой и за голову. Нападающий удар с передачи пасующего из зоны 2, 3, 4.

Совершенствование техники нападающего удара и прием удара снизу. Нижняя и верхняя передачи над собой и за голову. Двухсторонняя игра в волейбол. Правила игры.

Нижняя и верхняя передачи за голову. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.

Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Нижняя боковая подача. Учебная игра.

Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки защитника. Взаимодействия игрока зоны 3 с игроком 2 зоны. Учебная игра.

Нападающий удар из зоны 2 и 4 с передачи пасующего. Взаимодействия игрока зоны 3 с игроком 4 зоны. Упражнения в парах. Нападающий удар и блокирование.

Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование техники нападающего удара и приема двумя снизу. Нижняя и верхняя передачи над собой и за голову.

Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Обучение атакующему действию «сброс». Нижняя боковая подача. Учебная двухсторонняя игра.

Нижняя и верхняя передачи за голову. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.

Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки защитника. Взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебная игра.

Нижняя и верхняя передачи за голову. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.

Нападающий удар из зоны 2 и 4 с передачи пасующего. Взаимодействия игрока зоны 3 с игроком 4 зоны. Упражнения в парах. Нападающий удар и блокирование.

Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах. Передача двумя сверху над собой и за голову. Нападающий удар с передачи пасующего из зоны 2, 3, 4.

Совершенствование техники нападающего удара и прием удара снизу. Нижняя и верхняя передачи над собой и за голову. Двухсторонняя игра в волейбол. Правила игры.

Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки защитника. Техника верхней прямой подачи. Прием подачи. Учебная игра.

Нижняя и верхняя передачи. Блокирование. Атакующее действие СБРОС. Верхняя прямая подача. Прием подачи в зону 3. Учебная двухсторонняя игра.

Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах. Передача двумя сверху над собой и за голову. Нападающий удар с передачи пасующего из зоны 2, 3, 4.

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Индивидуальный и парный блок (стойки перемещения). Двухсторонняя игра.

Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки защитника. Техника верхней прямой подачи. Прием подачи. Учебная игра.

Совершенствование техники верхней прямой подачи. Правила волейбола. Изменения в правилах. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.

Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки защитника. Прием после перемещения. Упражнения в парах с мячом. Нападающий удар и блокирование.

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Индивидуальный и парный блок (стойки перемещения). Двухсторонняя игра.

Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки защитника. Техника верхней прямой подачи. Прием подачи. Учебная игра.

Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и

остановки защитника. Взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебная игра.

Нижняя и верхняя передачи за голову. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.

Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах. Передача двумя сверху над собой и за голову. Нападающий удар с передачи пасующего из зоны 2, 3, 4.

Совершенствование техники нападающего удара и прием удара снизу. Нижняя и верхняя передачи над собой и за голову. Двухсторонняя игра в волейбол. Правила игры.

Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки защитника. Техника верхней прямой подачи. Прием подачи. Учебная игра.

Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки защитника. Техника верхней прямой подачи. Прием подачи. Учебная игра.

Нападающий удар с передачи пасующего из зоны 2, 3, 4. Правила волейбола. Изменения в правилах. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.

Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки защитника. Прием после перемещения. Упражнения в парах с мячом. Нападающий удар и блокирование.

1.4.1. Планируемые результаты 1 и 2 год обучения

К концу первого и второго года обучения учащиеся должны:

знать:

- значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила соревнований по волейболу;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

уметь:

- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- играть по упрощенным правилам волейбола;
- применять полученные знания в ходе учебной игры.

Приобрести навыки

- основ техники некоторых упражнений;
- выполнения возрастных нормативов;
- приема водных процедур, воздушных, солнечных ванн.
-

1.4.2. Планируемые результаты 3 года обучения

К концу третьего года обучения учащиеся должны:

знать:

- значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила соревнований по волейболу, правила игры;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме;

уметь:

- играть в волейбол по правилам;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- играть по упрощенным правилам волейбола;
- применять полученные знания в ходе учебной игры, осуществлять судейство.

Приобрести навыки:

- владения двигательными умениями и навыками в пределах возрастных нормативов;
- достижения уровня физической подготовленности соответственно возрастным нормативам;
- самостоятельно тренироваться на тренажерах и снарядах;
- контроля тренировочной нагрузки.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график 1 и 2 года обучения

№	месяц	Форма занятия	Наименование темы занятий и содержание работы	1 раз/неделю	Форма контроля
1.	Сентябрь	Лекция, беседа	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Изучение (закрепление) верхней передачи мяча сверху.	1	наблюдение
2.	Сентябрь	Практическое занятие	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок. Нижняя и верхняя передачи. Общая и специальная физическая подготовка.	1	Наблюдение
3.	Сентябрь	Практическое занятие	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	Наблюдение
4.	Сентябрь	Практическое занятие	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Обучение нападающему удару (н/у). Передачи для н/у. Нижняя и верхняя передачи. Нижние и верхние передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Учебная игра.	1	Наблюдение
5.	Сентябрь	Практическое занятие	Сведения о строении и функциях организма человека. Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая подача. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	1	Наблюдение
6.	Октябрь	Практическое занятие	Правила игры. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача. Перемещения на блоке.	1	Наблюдение
7.	Октябрь	Практическое занятие	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Перемещения на блоке.	1	Наблюдение
8.	Октябрь	Практическое занятие	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача.	1	Наблюдение
9.	Октябрь	Практическое занятие	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.	1	Наблюдение
10.	Октябрь	Практическое занятие	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты.	1	Наблюдение
11.	Декабрь	Практическое занятие	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.	1	Наблюдение

12.	Декабрь	Практическое занятие	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.	1	Наблюдение
13.	Декабрь	Практическое занятие	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	1	Наблюдение
14.	Декабрь	Практическое занятие	Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Введение в начальные игровые ситуации. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	1	Наблюдение
15.	Декабрь	Практическое занятие	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Подводящие упражнения для нападающих действий. Нижняя боковая подача.	1	Наблюдение
16.	Январь	Практическое занятие	Общая и специальная физическая подготовка. Передачи для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	1	Наблюдение
17.	Январь	Практическое занятие	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Прямая нижняя подача мяча. Нападающий удар с собственного подбрасывания. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном».	1	Наблюдение
18.	Январь	Лекция, беседа	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном».	1	Наблюдение
19.	Январь	Практическое занятие	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. Передачи для нападающих действий. Организация и проведение соревнований.	1	Наблюдение
20.	Февраль	Практическое занятие	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	1	Наблюдение
21.	Февраль	Практическое занятие	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Подводящие упражнения для верхней подачи. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Верхняя передача над собой и вперёд. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	Наблюдение
22.	Февраль	Практическое занятие	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Доводка переходящего мяча в зону №3. Передача пасующего из 3 в 4 зону. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	Наблюдение
23.	Февраль	Практическое занятие	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Прием переходящего мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	1	Наблюдение
24.	Февраль	Практическое занятие	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Упражнения для обучения блокированию. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Прием подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	Наблюдение
25.	Март	Практическое занятие	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Закрепление техники нападающего удара. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	Наблюдение
26.	Март	Практическое занятие	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нижняя передача над собой и за спину. Блокировка нападающего удара. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	1	Наблюдение
27.	Март	Практическое занятие	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Передача двумя сверху за голову. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	Наблюдение
28.	Март	Практическое занятие	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	1	Наблюдение
29.	Март	Практическое занятие	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча. Основные виды перемещений к мячу. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подачи мяча. Игры и эстафете с элементами волейбола. Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	Наблюдение
30.	Апрель	Практическое занятие	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	1	Наблюдение
31.	Апрель	Практическое	Совершенствование передач мяча. Передача двумя сверху над собой и за голову. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление	1	Наблюдение

		ское занятие	техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.		
32.	Апрель	Практическое занятие	Контрольные нормативы для оценки технических приёмов. Техника игры в волейбол. Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	1	Наблюдение
33.	Апрель	Практическое занятие	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подачи мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Подвижные игры.	1	Наблюдение
34.	Апрель	Практическое занятие	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нападающий удар и блокирование. Нижняя и верхняя передачи над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	1	Наблюдение
35.	Май	Практическое занятие	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	1	Наблюдение
36.	Май	Практическое занятие	Изучение техники нападающего удара и постановки блока. Нижняя и верхняя передачи над собой и за голову. Двухсторонняя игра в волейбол. Правила игры. Наблюдение	1	наблюдение
37.	Май	Практическое занятие	Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Передача двумя сверху в прыжке. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Учебная игра.	1	Наблюдение
38.	Май	Практическое занятие	Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Игры и эстафете с элементами волейбола. Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу.	1	Наблюдение
39.	Май	Практическое занятие	Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нижняя передача над собой и за спину. Блокировка нападающего удара. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	Наблюдение
40.	Май	Практическое занятие	Упражнения в парах. Передача двумя сверху над собой и за голову. Нападающий удар с передачи пасующего из зоны 2, 3, 4. Учебная игра.	1	Наблюдение
			Всего:	40 часов	

2.2. Календарный учебный график 3 года обучения

№	месяц	Форма занятия	Наименование темы занятий и содержание работы	1 раз/неделю	Форма контроля
	сентябрь	Лекция, беседа	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.	1	Лекция беседа
2.	Сентябрь	Практическое занятие	Краткий исторический очерк развития волейбола. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.	2	Наблюдение
3.	Сентябрь	Практическое занятие	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок. Нижняя и верхняя передачи. Общая и специальная физическая подготовка.	2	Наблюдение
4.	Сентябрь	Практическое занятие	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.	2	Наблюдение
5.	Сентябрь	Практическое занятие	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Обучение нападающему удару с трехметровой линии (н/у). Передачи для н/у. Нижние и верхние передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Учебная игра.	2	Наблюдение
6.	Октябрь	Практическое	Сведения о строении и функциях организма человека. ОФП и СФП.	2	Наблюдение

		ское занятие	Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя передача в прыжке. Введение в начальные игровые ситуации.		
7.	Октябрь	Практическое занятие	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя прямая подача. Перемещения на блоке. Правила игры. Учебная игра.	2	Наблюдение
8.	Октябрь	Практическое занятие	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Обучение нападающему удару «косо» (н/у/к). Передачи для н/у. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации.	2	Наблюдение
9.	Октябрь	Практическое занятие	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача. Учебная игра.	2	Наблюдение
10.	Октябрь	Практическое занятие	Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача. Учебная игра.	2	Наблюдение
11.	Декабрь	Практическое занятие	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки на блоке. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты.	2	Наблюдение
12.	Декабрь	Практическое занятие	Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача. Учебная игра.	2	Наблюдение
13.	Декабрь	Практическое занятие	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки на блоке. Нижняя и верхняя передачи за голову. Введение в начальные игровые ситуации.	2	Наблюдение
14.	Декабрь	Практическое занятие	Нижняя и верхняя передачи за голову. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	2	Наблюдение
15.	Декабрь	Практическое занятие	Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения для нападающего удара «ВЗЛЕТ». Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	2	Наблюдение
16.	Январь	Практическое занятие	Перемещения и остановки на блоке. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Подводящие упражнения для нападающего удара. Подача в прыжке.	2	Наблюдение
17.	Январь	Практическое занятие	Общая и специальная физическая подготовка. Передачи для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	2	Наблюдение
18.	Январь	Лекция, беседа	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Нападающий удар с собственного подбрасывания. Двухсторонняя игра в волейбол.	2	Наблюдение
19.	Январь	Практическое занятие	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Совершенствование техники н/у. Двухсторонняя игра в волейбол.	2	Наблюдение
20.	Февраль	Практическое занятие	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.	1	Лекция беседа
21.	Февраль	Практическое занятие	Подвижные игры и эстафеты. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. Передачи для нападающих действий.	2	Наблюдение
22.	Февраль	Практическое занятие	Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты. Организация и проведение соревнований. Правила волейбола.	2	Наблюдение
23.	Февраль	Практическое занятие	Основные стойки, перемещения и остановки. Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Совершенствование разбега и прыжка при атакующих действий. Двухсторонняя игра в волейбол.	2	Наблюдение
24.	Февраль	Практическое занятие	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и верхняя прямая подачи. Совершенствование техники верхней подачи. Двухсторонняя игра в	2	Наблюдение

			волейбол.		
25.	Март	Практическое занятие	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Обучение атакующим действиям «сброс». Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол.	2	Наблюдение
26.	Март	Практическое занятие	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Упражнения для обучения блокированию. Совершенствование техники верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	2	Наблюдение
27.	Март	Практическое занятие	Обучение нападающему удару блок-аут. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Доводка переходящего мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	2	Наблюдение
28.	Март	Практическое занятие	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нижняя передача над собой и за спину. Блокировка нападающего удара.	2	Наблюдение
29.	Март	Практическое занятие	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Упражнения в парах с мячом. Нижняя боковая и верхняя прямая передачи. Техника подачи в прыжке. Двухсторонняя игра в волейбол ²	2	Наблюдение
30.	Апрель	Практическое занятие	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за голову. Двухсторонняя игра в волейбол.	2	Наблюдение
31.	Апрель	Практическое занятие	Совершенствование техники передач мяча. Основные виды перемещений к мячу. Игры и эстафете с элементами волейбола. Двухсторонняя игра в волейбол.	2	Наблюдение
32.	Апрель	Практическое занятие	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Блокирование (стойки перемещения). Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	2	Наблюдение
33.	Апрель	Практическое занятие	Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	2	Наблюдение
34.	Апрель	Практическое занятие	Контрольные нормативы для оценки технических приёмов. Техника игры в волейбол. Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Двухсторонняя игра в волейбол.	2	Наблюдение
35.	Май	Практическое занятие	Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подачи мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	2	Наблюдение
36.	Май	Практическое занятие	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.	2	наблюдение
37.	Май	Практическое занятие	Упражнения в парах с мячом. Техника и тактика игры в волейбол. Нижняя и верхняя передачи над собой и за спину.	2	Наблюдение
38.	Май	Практическое занятие	Обучение индивидуальному и парному блоку. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	2	Наблюдение
39.	Май	Практическое занятие	Совершенствование техники нападающего удара. Перемещения на блоке. Нижняя и верхняя передачи над собой и за голову. Двухсторонняя игра в волейбол. Правила игры.	2	Наблюдение
40.	Май	Практическое занятие	Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи для н/у. Передача двумя сверху в прыжке. Нижняя боковая и прямая подачи. Блокирование. Учебная игра.	2	Наблюдение
41	май	Практическое занятие	Совершенствование техники нижней боковой и верхней прямой подач мяч. Прием подачи в зону №3. Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Правила волейбола.	2	Наблюдение
				80 часов	

2.3. Условия реализации программа

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-6шт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 8 шт.
9. рулетка- 1шт.

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

- Карточка упражнений по волейболу (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляются педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

2.4. Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

На второй, третий год обучения по программе обучающиеся переводятся без условий.

2.5. Методическое обеспечение

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);
- практический (упражнения, спортивные игры, элементы игрового материала);
- наглядный (показ иллюстраций, видео-фильмов);
- репродуктивный (повторение за педагогом, стремление к эталону);
- эвристический (участие в соревнованиях).

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение. Дидактические материалы включают задания, упражнения.

2.6. Список литературы

1. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.
2. А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.

3. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
4. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
5. Программы для внешкольных учреждений. Просвещение. 1986г.
6. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов Внеурочная деятельность учащихся ФГОС НОО (волейбол) 2011 г.

3. Приложение.

Контрольно–переводные нормативы начальной подготовки

№	Контрольные нормативы	НП-1	НП-2	НП-3
1	Длина тела (рост)	150	155	160
2	Бег 30 м, с.	5,9	5,8	5,7
3	Бег 5 × 6м, с.	12,5	11,9	11,0
4	Прыжки в длину с двух на две	150	155	162
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	30	34	37
6	Метание набивного мяча сидя, м - сидя - стоя	3,2	3,7	4,0
		7,2	8,0	9,0
7	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4
8	Подача (верхняя, нижняя) с 6 метров	3	3	4
9	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

Бег 30м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Бег 30м: 5×6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50×50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - с взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются расстояния и высоты передач. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи

(передача с нарушением правил игры не засчитывается)

Испытание подач. НП-1 нижняя прямая подача с 6 м, НП-2,3 верхняя подача с 6 метров, попытка засчитывается в том случае, если мяч перелетел через сетку. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Прием подачи из зоны 6 в зону 3. Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая: мяч в зоне 6, учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток.

Восстановительные мероприятия.

Средства и мероприятия: Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки.

Гигиенические: душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.

Методические указания: Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Методические рекомендации при обучении техническим приемам

Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
 2. То же, но с мячом.
 3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
 4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
 5. То же, но с расстояния 5–6 м.
 6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад.
- Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
 8. Передача мяча с изменением траектории полета.
 9. Передачи мяча на точность.
 10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу

- Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.
1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
 2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
 3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
 4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
 5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.