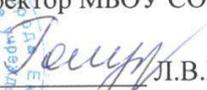


Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №119

<p>Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению педагогическим советом Протокол № 9/2 от «02» июня 2021 г.</p>	<p>Утверждаю Директор МБОУ СОШ № 119  Л.В.Голубова Приказ № 29-о от 02.06.2021 г.</p> 
---	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Спортивно-оздоровительной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 5 – 11 класс
Срок реализации: 3 года

Екатеринбург, 2021 г.

Пояснительная записка

Направленность программы:

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по волейболу во внеурочной деятельности школьников.

Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.).

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся 11 – 17 лет.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Программа составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции.
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и Организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18 ноября 2015 г. № 09 - 3242

Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности, новизна:

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время волейбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Новизна:

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в волейбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в волейбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цели и задачи

Обучения игре в волейбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной целью программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему трехлетней оздоровительно-спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития волейбола, освоение техники и тактики игры в волейбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана на учащихся 11 - 17 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель.

Количество занятий в неделю

Направления и этапы подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Кол-во учебных часов в группе
Спортивно-оздоровительное	Весь период 1 год	11–12 лет	2
Начальной подготовки	2 год	13–15 лет	4
Учебно-тренировочный	3 год	15–17 лет	4

Границы подросткового возраста не устанавливаются четко, у каждого подростка они индивидуальны. Наравне с понятием «подростковый возраст» используется понятие «переходный возраст». В этот период подросток проходит великий путь в своем развитии: через внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и восхождения он может обрести чувство личности. В данном возрастном периоде у ребенка закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок.

Особенности развития познавательных способностей подростка часто служат причиной трудностей в школьном обучении: неуспеваемость, неадекватное поведение. Успешность обучения во многом зависит от мотивации обучения, от того личностного смысла, которое имеет обучение для подростка. Основное условие всякого обучения – наличие стремления к приобретению знаний и измерению себя и обучающегося. Но в реальной школьной жизни приходится сталкиваться с ситуацией, когда подросток не имеет потребности в обучении и даже активно противодействует обучению.

Знание особенностей познавательной сферы подростка очень важно, потому что при обучении и воспитании эти особенности нужно обязательно учитывать.

Ведущие позиции начинают занимать общественно-полезная деятельность и интимно-личностное общение со сверстниками. Именно в подростковом возрасте появляются новые мотивы учения, связанные с идеалом, профессиональными намерениями. Учение приобретает для многих подростков личностный смысл.

Начинают формироваться элементы теоретического мышления. Рассуждения идут от общего к частному. Подросток оперирует гипотезой в решении интеллектуальных задач. Это важнейшее приобретение в анализе действительности. Развиваются такие операции, как классификация, анализ, обобщение. Развивается рефлексивное мышление. Предметом внимания и оценки подростка становятся его собственные интеллектуальные операции. Подросток приобретает взрослую логику мышления.

Память развивается в направлении интеллектуализации. Используется не смысл, а механическое запоминание. Подросток легко улавливает неправильные или нестандартные формы и обороты речи у своих учителей, родителей, находит нарушение несомненных правил речи в книгах, газетах, в выступлениях дикторов радио и телевидения. Подросток в силу взрослых особенностей способен варьировать свою речь в зависимости от стиля общения и личности собеседника. Для подростков важен авторитет культурного носителя языка. Персональное постижение языка, его значений и смыслов индивидуализирует самосознание подростка. Именно в индивидуализации самосознания через язык состоит высший смысл развития.

Восприятие является чрезвычайно важным познавательным процессом, который тесно связан с памятью: особенности восприятия материала обуславливают и особенности его сохранения.

Внимание в подростковом возрасте является произвольным и может быть полностью организовано и контролируемо подростком. Индивидуальные колебания внимания обусловлены индивидуально-психологическими особенностями (повышенной возбудимостью или утомляемостью, снижением внимания после перенесенных соматических заболеваний, черепно-мозговых травм), а также снижением интереса к учебной деятельности.

Связь памяти с мыслительной деятельностью, с интеллектуальными процессами в подростковом возрасте приобретает самостоятельное значение. По мере развития подростка содержание его мыслительной деятельности изменяется в направлении перехода к мышлению в понятиях, которые более углубленно и всесторонне отражают взаимосвязи между явлениями действительности.

Содержанием психического развития подростка становится развитие его самосознания. Одной из важнейших черт, характеризующих личность подростка, является появление устойчивости самооценки и образа «Я». Важным содержанием самосознания подростка является образ его физического «Я» – представление о своем телесном облике, сравнение и оценка себя с точки зрения эталонов «мужественности» и «женственности». Особенности физического развития могут быть причиной снижения у подростков самооценки и самоуважения, приводить к страху плохой оценки окружающими. Недостатки внешности (реальные или мнимые) могут переживаться очень болезненно вплоть до полного неприятия себя, устойчивого чувства неполноценности.

Подростку присуща сильная потребность в общении со сверстниками. Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Отсутствие такой возможности очень часто приводит к социальной неадаптированности и правонарушениям. Оценки товарищей начинают приобретать большее значение, чем оценки учителей и взрослых. Подросток максимально подтвержден влиянию группы, ее ценностей; у него возникает большое беспокойство, если подвергается опасности его популярность среди сверстников.

Пытаясь утвердиться в новой социальной позиции, подросток старается выйти за рамки ученических дел в другую сферу, имеющую социальную значимость.

Подростки чаще начинают опираться на мнение своих сверстников. Если у младших школьников повышенная тревожность возникает при контактах с незнакомыми взрослыми, то у подростков напряженность и тревога выше в отношениях с родителями и сверстниками. Стремление жить по своим идеалам, выработка этих образцов поведения может приводить к столкновениям взглядов на жизнь подростков и их родителей, создавать конфликтные ситуации. В связи с бурным биологическим развитием и стремлением к самостоятельности у подростков возникают трудности и во взаимоотношениях со сверстниками.

Упрямство, негативизм, обидчивость и агрессивность подростков являются чаще всего эмоциональными реакциями на неуверенность в себе.

Ситуация развития подростка (биологические, психические, личностно-характерологические особенности подростка) предполагает кризисы, конфликты, трудности адаптации к социальной среде. Подросток, не сумевший благополучно преодолеть новый этап становления своего психосоциального развития, отклонившийся в своем развитии и поведении от общепринятой нормы, получает статус «трудного». В первую очередь это относится к подросткам с асоциальным поведением. Факторами риска здесь являются: физическая ослабленность, особенности развития характера, отсутствие коммуникативных навыков, эмоциональная незрелость, неблагоприятное внешне-социальное окружение. У подростков появляются специфические поведенческие реакции, которые составляют специфический подростковый комплекс: - реакция эмансипации, которая представляет собой тип поведения, посредством которого подросток старается высвободиться из-под опеки взрослых.

Из вышесказанного следует, что подростковый период – время активного формирования личности, преломления социального опыта через собственную активную деятельность индивида по преобразованию своей личности, становление своего «Я». Центральным новообразованием личности подростка, в этот период, является формирование чувств взрослости, развитие самосознания.

Таким образом, подростковый период является очень ответственным, потому что он зачастую определяет дальнейшую жизнь человека. Утверждение независимости, формирование личности, выработка планов на будущее – все это формируется именно в этом возрасте.

Занятия в спортивной секции помогают преодолеть трудности в подростковом периоде.

Сроки реализации программы – 3 года.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Режим занятий – 1 год обучения: 2 раза в неделю, с продолжительностью занятия 40 минут; 2 и 3 год обучения 2 раза в неделю с продолжительностью занятия 90 минут с перерывом 10 минут

Наполняемость группы – 12 - 15 человек.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в окружных и городских соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в волейбол.

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- приобретение необходимых волевых, психологических качеств и умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в спортивных соревнованиях школьников по волейболу
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в районе.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории волейбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- выполнение начальных спортивных разрядов;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в волейбол.

Календарный учебный график

Год обучения	Реализация ДООП	Комплектование групп	Новогодние каникулы	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Летние каникулы
1	с 15.09. по 31.05	с 01.09 по 14.09.	с 01.01 по 08.01.	с 20.05. по 31.05		с 01.06. по 31.08
2	с 01.09 по 31.05		с 01.01 по 08.01.		с 20.05 по 31.05.	с 01.06. по 31.08
3			с 01.01 по 08.01.		с 20.05 по 31.05.	с 01.06. по 31.08

Учебно-тематический план 1-2-3 года обучения

1 год обучения - 2 часа в неделю (72 часа в год)

2 и 3 год обучения - 2 часа в неделю (144 часа в год)

№ п/п	Название тем	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	6		6	4		4	4		5
2	Общефизическая подготовка	2	8	10	4	16	20	3	14	17
3	Специальная подготовка	2	8	10	4	15	19	4	15	19
4	Техническая подготовка	2	15	17	7	23	30	8	20	28
5	Тактическая подготовка	2	15	17	7	23	30	8	20	28
6	Игровая подготовка	2	5	7	7	20	27	5	22	27
7	Контрольные и календарные игры	2	3	5	2	12	14	2	14	16
	Общее количество часов в год	18	54	72	35	103	144	34	105	144

Содержание учебного курса

Общая направленность программы внеурочной деятельности по волейболу за три года подготовки проходит несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для волейболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Материал программы дополнительного образования дается в следующих разделах:

1 .«Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.	Травматизм в процессе занятий волейболом. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Транспортировка и доврачебная помощь пострадавшему. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
История рождения и развития волейбола.	История развития волейбола в мире и в нашей стране. Достижения волейболистов России в мире.
Режим и питание спортсмена.	Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.
Личная гигиена и закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.
Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.
Правила соревнований. Судейство соревнований.	Правила соревнований по волейболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, второй судья, линейные арбитры, секретарь. Их роль в организации и проведении соревнований.

2 . «Общая физическая подготовка»

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. В зависимости от года обучения школьников этот раздел неодинаково представлен в программе. В первый год обучения этому разделу следует уделять до 60% времени занятий, но уже во второй год обучения — только 50%.

Постепенно, по мере овладения учащимся школой движения и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. В третий год обучения — до 40%. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

3. «Специальная физическая подготовка»

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал по волейболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

4. «Тестирование и контрольные испытания»

Тестирование и контрольные испытания помогают следить за уровнем физической подготовленности учащихся.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех занимающихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

1-й год обучения

1. «Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития волейбола. Правила соревнований.

Режим и питание спортсмена.

Личная гигиена и закаливание организма.

2. Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Слушай сигнал». По сигналу свистком делать остановку в положении шага без отрыва ноги или скольжением сзади стоящей ноги. При любом звуковом или зрительном сигнале сделать прыжок толчком одной ноги вперед, поднимая разноименную руку.

«Пятнашки в парах». Учащиеся на определенном участке площадки ведут мяч правой или левой рукой, стараясь свободной рукой осалить партнера, коснувшись заранее обусловленного места туловища. Прикосновение засчитывается только в том случае, если ведение мяча продолжается. То же, но группы разбиваются на команды по 3-5 человек. То же, но в одной из команд больше на 1-2 человека.

«Живая цель». Ребята делятся на 2 команды. Игроки обеих команд стоят через одного по кругу. Каждой команде дается один мяч. Внутри круга водящий — игрок одной из команд. Задача водящего - увертываться от мяча, которым его стараются запятнать игроки команды соперников, одновременно ловить мяч, направленный ему партнерами, и возвращать его снова в свою команду. Как только водящего запятнали, его место занимает игрок противоположной команды. Так в роли водящего поочередно выступают все участники. Победительницей становится команда, игроки которой, лучше увертываясь от мяча, выполнили больше передач. Способ передачи мяча заранее оговаривается в зависимости от возраста и количества участников.

3. Техническая подготовка

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

4. Tактическая подготовка

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

5. Тестирование, контрольные испытания.

6. Участие в соревнованиях

2-й год обучения

1. «Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.

Режим и питание спортсмена.

Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

Правила соревнований. Судейство соревнований.

Мотивы занятий физическими упражнениями. Основные приемы самоконтроля.

Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

2. Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т. д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнавший становится убегающим.

Варианты: 1. Пятнать можно передачей. Убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным. 2. Два партнера убегают, передавая мяч друг другу, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать мяч в руках.

«Не давай мяч водящему». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач. Пятеро игроков образуют круг, шестой — водящий — в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и

слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

3. Техническая подготовка

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Поддачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

4. Тактическая подготовка

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Индивидуальная работа над техникой

Учебная, двухсторонняя игра.

Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

5. Тестирование, контрольные испытания.

6. Участие в соревнованиях

3-й год обучения

1. «Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.

Режим и питание спортсмена.

Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

Правила соревнований.

Судейство соревнований.

2. Общая физическая подготовка

Бег 12 - 15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой до 20 мин. Поворот. Повторный бег, переменный бег. Спринт.

Прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки; прыжки в глубину и на возвышения до 60 - 70 см.

Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных предметов.

Подтягивание из виса, лазанье по канату на время без помощи ног.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в волейбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т. д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнавший становится убегающим.

Варианты:

- пятнать можно передачей. Убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным.
- два партнера убегают, передавая мяч друг другу, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать мяч в руках.

«Не давай мяч водящему». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач. Пятеро игроков образуют круг, шестой — водящий — в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

3. Техническая подготовка

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Игра в защите. Базовым элементом для игры в защите является стойка игрока, когда защитник контролирует передвижение нападающего и направление передачи. Это создает возможность для правильного выбора позиции и успешной защиты.

– Салки с приседом. Построение в группах по 3 — 4 игрока. Ученики совершенствуют перемещение с финтами, изменением направления бега и скорости. Водящий догоняет учеников из своей группы и пытается их свалить. Если игрок выполнял присед с касанием рукой пола, его осаливать нельзя.

– Построение в группах по 3-4 игрока. В каждой группе водящий с мячом. Ученики убегают от водящего, двигаясь к нему лицом. Для этого они передвигаются приставными скрестными шагами.

Учебно-тренировочная игра.

В игре давать задания и оценивать те приемы, которые разучивались на уроках: передачи мяча двумя руками сверху и снизу; подача; нападающий удар. В защите не выключаться из игры, всегда быть в движении. В игре фиксировать ошибки(заступы, касание сетки). Тактическая подготовка

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Индивидуальная работа над техникой

Учебная, двухсторонняя игра.

Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (Перемещение, игра с голосом).

4. Тестирование, контрольные испытания.

5. Участие в соревнованиях

Тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование

1 – год обучения

№	Тема занятия	Тип подготовки	Количество часов
1	Правила техники безопасности. Вводная тренировка.	Теор.	1
2	Медико-биологические исследования.	Теор.	1
3	ОРУ. Правила игры и соревнований. Техника передач.	Техн.	1
4	ОРУ. Техника верхних передач. Игра	Техн.	1
5	ОРУ. Техника верхних передач. Игра	Техн.	1
6	ОРУ. Техника верхних передач. Игра	Техн.	1

7	ОРУ. Техника верхних передач. Игра	Техн.	1
8	ОРУ. Техника верхних передач. Игра	Техн.	1
9	ОРУ. Техника нижних передач. Игра	Техн.	1
10	ОРУ. Техника нижних передач. Игра	Техн.	1
11	ОРУ. Техника нижних передач. Игра	Техн.	1
12	ОРУ. Техника нижних передач. Игра	Техн.	1
13	ОРУ. Групповые упражнения. Игра	Техн.	1
14	ОРУ. Групповые упражнения. Игра	Техн.	1
15	ОРУ. Групповые упражнения. Игра	Техн.	1
16	ОРУ. Групповые упражнения. Игра	Техн.	1
17	ОРУ. Упражнения в движении. Учебная игра	Теор. Техн.	1
18	ОРУ. Упражнения в движении. Учебная игра	Техн.	1
19	ОРУ. Упражнения в движении. Учебная игра	Техн.	1
20	ОРУ. Упражнения в движении. Учебная игра	Техн.	1
21	ОРУ. Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	Техн.	1
22	ОРУ. Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	Техн.	1
23	ОРУ. Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	Техн.	1
24	ОРУ. Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	Техн.	1
25	ОРУ. Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	Техн.	1
26	ОРУ. Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	Техн.	1
27	ОРУ. Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	Техн.	1
28	ОРУ. Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	Техн.	1
29	ОРУ. Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	Техн.	1
30	ОРУ. Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	Техн.	1
31	ОРУ. Игровые взаимодействия. Учебная игра	Техн.	1
32	ОРУ. Игровые взаимодействия. Учебная игра	Контр.	1
33	ОРУ. Игровые взаимодействия. Учебная игра	Такт.	1

34	ОРУ. Игровые взаимодействия. Учебная игра	Техн.	1
35	ОРУ. Игровые взаимодействия. Учебная игра	Техн.	1
36	ОРУ. Игровые взаимодействия. Учебная игра	Техн.	1
37	ОРУ. Групповые упражнения. Учебная игра.	Техн.	1
38	ОРУ. Групповые упражнения. Учебная игра.	Техн.	1
39	ОРУ. Групповые упражнения. Учебная игра.	Такт.	1
40	ОРУ. Групповые упражнения. Учебная игра.	Техн.	1
41	ОРУ. Одиночное блокирование. Учебная игра.	Техн.	1
42	ОРУ. Одиночное блокирование. Учебная игра.	Техн.	1
43	ОРУ. Одиночное блокирование. Учебная игра.	Техн.	1
44	ОРУ. Одиночное блокирование. Учебная игра.	Техн.	1
45	ОРУ. Одиночное блокирование. Учебная игра.	Такт.	1
46	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	Техн.	1
47	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	Техн.	1
48	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	Теор.	1
49	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	Теор.	1
50	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	Техн.	1
51	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	Техн.	1
52	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	Техн.	1
53	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	Техн.	1
54	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	Такт.	1
55	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	Теор. Интегр.	1
56	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	Такт.	1
57	ОРУ. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	Теор.	1
58	ОРУ. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	Техн.	1
59	ОРУ. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	Теор. Техн.	1
60	ОРУ. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	Техн.	1

61	ОРУ. Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	Теор.	1
62	ОРУ. Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	Такт.	1
63	ОРУ. Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	Техн.	1
64	ОРУ. Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	Техн.	1
65	ОРУ. Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	Такт.	1
66	ОРУ. Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	Интегр.	1
67	ОРУ. Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	Интегр.	1
68	ОРУ. Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	Техн.	1
69	ОРУ. Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	Такт.	1
70	ОРУ. Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	Техн.	1
71	ОРУ. Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	Техн.	1
72	Подведение итогов за год.	Интегр.	1

Календарно – тематическое планирование по волейболу
2 – год обучения

№	Тема занятия	Тип подготовки	Количество часов
1	Правила техники безопасности. Вводная тренировка.	Теор.	1
2	Медико-биологические исследования. История рождения и развития баскетбола.	Теор.	1
3	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
4	ОРУ. Выход под мяч. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
5	ОРУ. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
6	ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра.	СФП	1
7	ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1
8	ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
9	ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
10	ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт	1
11	ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт	1

12	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	ОФП	1
13	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	Интегр.	1
14	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
15	ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
16	ОРУ. Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
17	ОРУ. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
18	ОРУ. Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.	Теор. Интегр.	1
19	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
20	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
21	ОРУ. Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
22	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	1
23	ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
24	ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
25	ОРУ. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
26	ОРУ. Применение изученных технических приемов в игровой ситуации. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
27	ОРУ. Совершенствование техники передач мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
28	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
29	ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
30	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
31	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
32	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	Техн	1
33	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
34	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.	Техн.	1
35	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.	Техн.	1

36	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика нападения.	Такт.	1
37	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча.	Такт.	1
38	ОРУ. Контрольные испытания.	Контр.	1
39	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча.	Интегр.	1
40	ОРУ. ОФП. Соревнования.	Соревн.	1
41	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	1
42	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	1
43	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	1
44	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	Интегр.	1
45	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	Интегр.	1
46	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Прыжки толчком с двух ног.	Техн.	1
47	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Передачи мяча.	Техн.	1
48	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами.	Такт.	1
49	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка волейболиста.	Техн.	1
50	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование.	Такт.	1
51	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	Интегр.	1
52	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Индивидуальные действия в защите.	ОФП	1
53	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Подача.	Техн.	1
54	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП.	СФП	1
55	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Удержание мяча.	Такт.	1
56	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Подача.	СФП	1
57	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Подача.	Интегр.	1
58	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Режим и питание спортсмена.	Техн.	1
59	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передача мяча двумя руками снизу.	Техн.	1
60	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Подача.	СФП	1
61	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	1

62	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Передача мяча двумя руками сверху.	Такт.	1
63	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных технических элементов в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
64	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных технических элементов в зависимости от ситуации на площадке	Техн.	1
65	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Интегр.	1
66	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Интегр.	1
67	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	Соревн.	1
68	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	Интегр.	1
69	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Передача мяча двумя руками снизу.	Теор. ОФП	1
70	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Групповое блокирование.	Техн.	1
71	СФП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Подача.	СФП	1
72	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных технических элементов в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
73	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных технических элементов в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
74	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии	Такт.	1
75	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.	Интегр.	1
76	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии	Теор. Техн.	1
77	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара.	Техн.	1
78	Правила техники безопасности.	Теор.	1
79	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Медико-биологические исследования.	Теор.	1
80	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.		1
81	ОРУ. Техника передвижения. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
82	ОРУ. Применение изученных технических элементов в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-	Техн.	1

	тренировочная игра.		
83	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	Теор.	1
84	Соревнования.	Соревн.	1
85	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии.	Техн.	1
86	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	1
87	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	1
88	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки.	Теор.	1
89	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	1
90	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника.	Техн. Интегр.	1
91	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия защитника.	Такт.	1
92	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Средства спортивной тренировки. Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом	Теор. Техн.	1
93	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений.	Такт.	1
94	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1
95	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
96	Соревнования.	Соревн.	1
97	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники нападающего удара.	Техн.	1
98	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений.	Такт.	1
99	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите.	Такт. Интегр.	1
100	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП.	Теор. СФП	1
101	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи.	Техн.	1
102	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	1
103	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой.	Такт.	1
104	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	Интегр.	1
105	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. ОФП.	Техн. ОФП	1
106	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Физическая подготовка	Теор.	1

	спортсмена. СФП.	СФП	
107	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передача мяча двумя руками снизу.	Техн.	1
108	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	1
109	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	1
110	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП.	Теор. ОФП	1
111	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование.	Техн. Интегр	1
112	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	1
113	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Интегр.	1
114	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена.	Интегр.	1
115	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	1
116	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	1
117	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	1
118	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1
119	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар.	Техн.	1
120	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных технических приемов в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
121	Соревнования.	Соревн.	1
122	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники блокирования.	Техн.	1
123	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	1
124	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Правила игры и методика судейства.	Теор. Интегр.	1
125	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	1
126	История развития волейбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	1
127	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	Техн.	1
128	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1

129	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники подачи.	Техн.	1
130	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Такт.	1
131	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники приема мяча.	Техн.	1
132	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники нападения.	Техн.	2
133	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	Интегр.	2
134	ОРУ. Контрольные испытания.	Контр.	2
135	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	2
136	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка волейболиста.	Техн.	2
137	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных технических приемов в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2
138	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники блокирования.	Техн.	2
139	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	Интегр.	2
140	ОРУ. Соревнования.	Соревн.	2
141	ОРУ. Соревнования.	Соревн.	2
142	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа обработки мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	2
143	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	Интегр.	2
144	Подведение итогов за год.	Теор.	1

Календарно – тематическое планирование по волейболу
3-й год обучения

№	Тема занятия	Тип подготовки	Количество часов
1	Правила техники безопасности.	Теор.	1
2	Медико-биологические исследования.	Интегр.	1
3	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники приема подач.	Техн.	2
4	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	Интегр.	2
5	ОРУ. Контрольные испытания.	Контр.	2
6	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	2
7	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка волейболиста. Обучение технике приема мяча с падением	Техн.	2

8	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2
9	ОРУ. Соревнования.	Соревн.	2
10	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	2
11	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Интегр.	2
12	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	2
13	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа передачи мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	2
14	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа передачи мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	2
15	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	2
16	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника, совершенствование техники приема мяча с падением	Техн.	2
17	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	Техн.	2
18	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
19	ОРУ. Соревнования.	Соревн.	2
20	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	2
21	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
22	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Командные действия в защите.	Такт.	2
23	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	Интегр.	2
24	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	2
25	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Командные действия в защите.	Такт.	2
26	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие игроков задней и передней линий в нападении и при приеме подачи.	Такт.	2
27	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена.	Такт.	2
28	ОРУ. Соревнования.	Соревн.	2

29	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	2
30	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий соперника.	Интегр.	2
31	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Такт.	2
32	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	2
33	ОРУ. Соревнования.	Соревн.	2
34	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Техн.	2
35	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Техн.	2
36	Правила техники безопасности.	Теор.	1
37	Медико-биологические исследования.	Интегр.	1
38	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	2
39	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Такт.	2
40	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Такт.	2
41	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Интегр.	2
42	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Техн.	2
43	ОРУ. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	2
44	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стартовые стойки	Техн.	2
45	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Техн.	2
46	Правила соревнований. Судейство соревнований.	Теор.	1
47	ОРУ. Соревнования.	Соревн.	2
48	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Техн.	2
49	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий.	Коман.	2
50	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	Техн.	2
51	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий	Такт.	2

	соперника.		
52	ОРУ. Соревнования.	Соревн.	2
53	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Такт.	2
54	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Техн.	2
55	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.	Техн.	2
56	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники блокирования.	Техн.	2
57	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт.	2
58	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Техн.	2
59	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.	Техн.	2
60	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных технических приемов в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2
61	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия атаке соперника в зависимости от местонахождения мяча.	Такт.	2
62	ОРУ. Соревнования.	Соревн.	2
63	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.	Интегр.	2
64	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных технических приемов в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2
65	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Техн.	2
66	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Техника перемещений, стоек волейболиста в нападении и защите	Интегр.	2
67	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.	Техн.	2
68	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия атаке соперника в зависимости от местонахождения мяча.	Техн.	2
69	ОРУ. Соревнования.	Соревн.	2
70	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Физическая подготовка.	Техн.	2
71	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	Интегр.	2

72	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Техн.	2
73	ОРУ. Контрольные испытания.	Конрт.	2
74	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
75	Подведение итогов за год.	Теор.	1

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка волейболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование

		групповая, в парах	парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.		
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное обеспечение. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой, а также наличие волейбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, конусов, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, баскетбольных мячей. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

Информационное обеспечение: использование интернет ресурса; работа с сайтом образовательной организации (страница о секции волейбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Список литературы для педагогов

1. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов / С.Г. Арзуманов. – М.: Феникс, 2018. – 112 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
5. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
6. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 184 с.
7. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 656 с.
8. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
9. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с.
10. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
11. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
12. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.
13. Волейбол. - М.: АСТ, 2016. - 243 с.

14. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2020. - 693 с.
15. Данилов, С. Мировой мужской волейбол / С. Данилов. - Москва: Машиностроение, 2020. - 254 с.
16. Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - М.: Высшая школа, 2015. - 144 с.
17. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 112 с.
18. Каинов, А. Н. Рабочая программа по физической культуре. 5 класс. Методическое пособие / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.-М.: Планета, 2017. –109 с.
19. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 216 с.
20. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2019. - 813 с.
21. Кунянский, В. А. Волейбольный судья. Учебное пособие / В.А. Кунянский, М.И. Цукерман. - М.: Дивизион, 2016. - 192 с.
22. Кунянский, В.А. Волейбол. Практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 652 с.
23. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. – М.: Спутник +, 2016. – 104 с.
24. Мезенцева, Наталья Значение внимания в спортивной деятельности волейболистов / Наталья Мезенцева. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2019. - 136 с.
25. Методика обучения игре в волейбол. - М.: Олимпия, Человек, 2019. - 499 с.
26. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. - М.: Олимпия, Человек, 2017. - 489 с.
27. С.Оинума Уроки волейбола / С.Оинума. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 112 с.
28. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - 403 с.
29. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
30. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. 2007.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) - М.: Советский спорт. 2005.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011

6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2009

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2007.

Аннотация к программе дополнительного образования

Название программы: «Волейбол»

Возраст детей: 14-17 лет

Направление программы: спортивно-оздоровительное

Ф.И.О. педагога дополнительного образования: Чапайкин Сергей Вадимович

Должность: педагог дополнительного образования

Краткая аннотация программы:

Программа рассчитана на 3 года. Целью программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в волейбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в волейбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему трехлетней оздоровительно-спортивной подготовки. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в волейбол.

Данная программа рассчитана на учащихся 14 - 17 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Тестирование и контрольные испытания.

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течении всего курса обучения. В течение каждого учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец каждого учебного года - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам спортивного мастерства:

3 - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

4 - упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

5 - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

В каждом учебном году проводится входная, промежуточная и итоговая диагностики, позволяющие определить уровень владения полученными знаниями обучающимися.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

Входная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Техника и тактика игры «волейбол»	Соревновательная подготовка	Волевая и нравственная составляющая воспитанников	Оказание ПМП	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3

Промежуточная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Техника и тактика игры «волейбол»	Соревновательная подготовка	Волевая и нравственная составляющая воспитанников	Оказание ПМП	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3

Итоговая диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Техника и тактика игры «волейбол»	Соревновательная подготовка	Волевая и нравственная составляющая воспитанников	Оказание ПМП	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575774

Владелец Голубова Людмила Викторовна

Действителен с 24.03.2021 по 24.03.2022