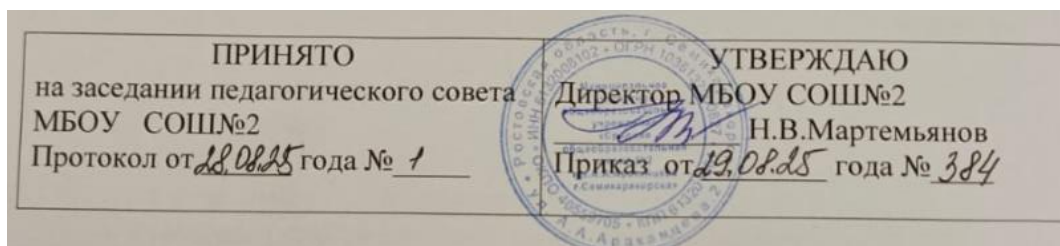


Отдел образования Администрации Семикаракорского района
Муниципальное бюджетное Общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 им.А.А.Араканцева
г. Семикаракорска»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Волейбол»

Уровень программы: **ознакомительный**

Вид программы: **модифицированная**

Тип программы: **разноуровневая**

Возрастная категория: от **13 до 17 лет**

Срок реализации программы: **1 год (70 ч)**

Состав группы: **до 25 человек**

Форма обучения: **очная**

Составитель: педагог дополнительного образования

Малевич Михаил Сергеевич

Семикаракорск 2025г.

Паспорт

дополнительной общеобразовательной программы

№	Раздел	Информация о программе
1	Название ДОП	«Волейбол»
2	Сведения об авторе	ФИО: Малевич Михаил Сергеевич
		Место работы: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 2 им. А.А. Араканцева г. Семикаракорска»
		Адрес образовательной организации: 346630, Россия, Ростовская область, г.Семикаракорск, ул. Араканцева. д. 2
		Домашний адрес автора: 336630, Россия, Ростовская область, г.Семикаракорск, ул. Красноармейская, д. 230
		Телефон служебный: 8 (863) 564-66-05
		Телефон мобильный: 8-938-109-99-32
		Должность: педагог дополнительного образования
3	Участие в конкурсах авторских образовательных программ и программно-методических комплексов/результат	Не участвовал
4	Нормативно-правовая база (основания для разработки программы, чем регламентируется содержание и порядок работы по ней)	Учебный план занятий дополнительного образования (ОДО) на 2025-2026 учебный год разработан в соответствии со следующими нормативными документами: 1. Законом РФ «об образовании» 2. Приказом Минобрнауки от 9 ноября 2018 года № 196. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» 3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» 4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» 5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организаций дополнительного образования детей» 6. Уставом МБОУ СОШ № 2 7. Программой развития МБОУ СОШ № 2
5	Материально-техническая база	Спортивный зал; Волейбольные мячи -12 шт. Скакалки – 12шт. Волейбольная сетка.

6	Год разработки, редактирования	2025
7	Структура программы	1. Титульный лист - 2. Паспорт программы – 3. Пояснительная записка – 4. Учебно-тематический план – 5. Содержание программы – 6. Методическое сопровождение программы – - методические материалы. - диагностические материалы. 7. Список литературы – 8. Приложения: - календарный учебный график, - методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы (план и методика ведения воспитательной работы в объединении, сценарий занятий, мероприятий, диагностические материалы, дидактические материалы и т.д.).
8	Направленность	Физкультурно-спортивное
9	Направление	Спортивная
10	Возраст учащихся	13-17
11	Срок реализации	1 год
12	Этапы реализации	• Основы истории развития физической культуры в России; • Влияние физических упражнений на организм занимающихся; • Физиологические основы деятельности систем дыхания кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках; • Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; • Правила игры в волейбол. • Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе. • Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; • Применять технические и тактические приемы в нападении и защите в игре волейбол; • Играть в волейбол по упрощенным правилам.
13	Новизна	Занятия в кружке рассчитаны на учащихся с 7-11 класс и реализуются в течение учебного года. Занятия кружка направлены на решение следующих задач физического воспитания: 1. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

		2. Сплочение коллектива учащихся. 3. Развитие основных двигательных качеств. 4. Воспитание выносливости, смелости, решительности, инициативности, дисциплинированности.
14	Актуальность	На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данный кружок позволяет учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.
15	Цель	- Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол - Содействовать укреплению здоровья учащихся. - Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи. - Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол. - Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства. - Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.
16	Ожидаемые результаты	В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.
17	Формы занятия (количество детей)	Практические занятия. Общая физическая подготовка; Специальная физическая подготовка; Практические занятия; Техника нападения; Техника защиты; Тактика нападения; Тактика защиты; Система игры; Контрольные испытания. 25 - детей
18	Режим занятий	Занятие проводится один раз в неделю по 2 час
19	Формы подведения итогов реализации	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы.

Пояснительная записка.

Программа кружка «Волейбол» составлена в соответствии базисным учебным планом. Образовательная деятельность строится в соответствии с гигиеническими требованиями к режиму образовательной деятельности, установленными приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 года №196 об утверждении «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам» и постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года №41 «Об утверждении Сан ПиНа».

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Согласно базисному учебному плану школы на изучение программы кружка выделяется (из расчёта 1 раз в неделю 2 часа)

1 год обучения- 68 часов. Согласно календарному планированию и графику учебных занятий МБОУ СОШ№2 на 2025-2026 учебный год программа будет пройдена за 68.

Направленность - Физкультурно-спортивное

Направление – Спортивная

Отличительные особенности волейбола

Соревновательная деятельность в спортивных играх имеет много общего. И, тем не менее, каждая игра имеет существенные отличия, связанные с характером двигательной активности, способами взаимодействия с мячом, интенсивностью и продолжительностью нагрузок, а также с критериями оценки спортивного результата. Общим же признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы, которая при равных силах соперников проявляется с особым драматизмом в кульминационные моменты спортивного противоборства. Волейбол в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем он имеет свои особенности. Так, двигательная активность волейболистов, хотя и характеризуется высокой интенсивностью, почти полностью исключает высокоинтенсивные «беговые» нагрузки, характерные для футбола, баскетбола и хоккея. Перемещения здесь осуществляются преимущественно в квадрате игровой площадки 9х9 м и реже – за ее пределами. Сам характер перемещений волейболиста также своеобразен. Однако в течение 2-2,5 ч соревновательной борьбы паузы отдыха или пассивного ожидания в игре квалифицированных волейбольных команд почти полностью отсутствуют. При этом интенсивность двигательной активности значительно увеличилась в связи с использованием (по новым правилам) дополнительных мячей взамен улетевшего за пределы поля. Пятисекундные паузы до момента подачи не снижают физической и психической напряженности. Кроме того, в это время игроки

обеих команд сосредоточивают все свое внимание на предстоящих технико-тактических действиях. В волейболе, как в любой командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Актуальность

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

Цели и задачи

Цель программы: создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональная ориентация.

Задачи дополнительной общеобразовательной программы:

1. укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
2. формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентация;
3. получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
4. удовлетворение потребностей в двигательной активности;
5. подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации среднего и высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
6. отбор одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
7. подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки.

Объём программы

1. Продолжительности учебного года:

Начало учебного года – 2.09.2025

Комплектование групп проводится с 2.09.2025 по 9.09.2025

Конец учебного года – 19.05.2026

Продолжительность учебного года – 34 недель

2. Сроки проведения каникул:

Осенние – с 27.10.25 по 4.11.25

Зимние – с 31.12.25 по 11.01.26

Весенние- с 30.03.26 по 05.04.26

3. Школа работает в режиме пятидневной недели.

Продолжительность занятий 1 час 30 минут.

Начало занятий:

Вторник – 14:00-15:30

Формы организации образовательного процесса

Успешная реализация тренировочных задач определяется оптимальным выбором форм организации учебно-тренировочного процесса обучения. При обучении волейболу применяются индивидуальные, групповые, фронтальные формы организации занятий и круговая тренировка.

Индивидуальные формы работы с волейболистами позволяют индивидуально дозировать нагрузку, обеспечивая коррекцию и контроль каждого волейболиста со стороны тренера. При этом формируется чувство ответственности при выявлении индивидуальных ошибок при выполнении технических приемов.

При групповых формах работы во всем занятии или его отдельных частях производятся коллективные взаимодействия, близкие к условиям соревнований для совершенствования коллективной игры в защите и нападении.

Фронтальная форма означает одновременное выполнение однотипных упражнений всей группой, при котором тренеру создается возможность хорошего обзора и одновременного инструктажа для всех спортсменов.

При круговой тренировке происходит серийное повторение упражнений на так называемых «станциях», т.е. местах с соответствующим оборудованием и инвентарем. Упражнения подбираются и объединяются в комплекс по специальному тренирующему воздействию, а выполняются в порядке последовательной смены «станций».

Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по волейболу. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения волейбола.

В предметной области «**Теоретические основы физической культуры и спорта**» для **базового уровня:**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области **«Общая физическая подготовка»** для **базового уровня**:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области **«Общая и специальная физическая подготовка»** для **углубленного уровня**:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
 - повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
 - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
 - специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.
- В предметной области **«Вид спорта»** для **базового уровня**:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
 - овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
 - освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
 - знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
 - знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
 - приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
 - знание основ судейства по избранному виду спорта.
- Для **углубленного уровня**:
- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
 - освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области **«Различные виды спорта и подвижные игры»** для **базового уровня:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области **«Основы профессионального самоопределения»** для **углубленного уровня:**

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной деятельности.

В предметной области **«Судейская подготовка»** для **углубленного уровня:**

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

Формы проведения итогов

Участие в промежуточной и итоговой аттестации в форме сдачи контрольных упражнений и тестирования по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта». Выполнение контрольных нормативов по предметной области «вид спорта» осуществляется в соревновательной форме. **Способы проверки ожидаемых результатов:**

Для базового уровня:

- тестирование по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»;
- выполнение контрольных упражнений по предметной области «общая физическая подготовка», с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнение контрольных упражнений по предметной области «вид спорта»;

- тестирование по предметной области «спортивное и специальное оборудование». **Для углубленного уровня подготовки:**

- тестирование по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»;

- выполнение контрольных упражнений по предметной области «общей и специальной физической подготовке», с учетом Всероссийского физкультурно спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- тестирование по предметной области «Основы профессионального самоопределения»;

- выполнение контрольных упражнений по предметной области «вид спорта»;

- тестирование по предметной области «Судейская подготовка».

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		теория	практика		
1	Радел 1 «волейбол»				
1.1	История развития волейбола		1		
1.2	Правила игры и методика судейства		1		
1.3	Техническая подготовка волейболиста		1		
1.4	Техника игры в волейбол		1		
1.5	Физическая подготовка		1		
1.6	Методика тренировки волейболистов		1		
1.7	Стартовые стойки		1		
1.8	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении		1		
1.9	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите		1		
1.10	Обучение технике нижней прямой подачи		1		
1.11	Обучение технике нижней боковой подачи		1		
1.12	Обучение технике верхней прямой подачи		1		
1.13	Обучение технике верхней боковой подаче		1		

1.14	Обучение укороченной подачи		1		
1.15	Обучения технике верхних передач		1		
1.16	Обучение технике передач снизу		1		
1.17	Обучение технике нападающих ударов		1		
1.18	Обучение технике приема подач		1		
1.19	Обучение технике приема мяча с падением		1		
1.20	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)		1		
1.21	Обучение и совершенствование индивидуальных действий		1		
1.22	Обучение индивидуальным тактическим действиям		1		
1.23	Игровое занятие		1		
1.24	Обучение и совершенствование индивидуальных действий		1		
1.25	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар		1		
1.26	Обучения тактике нападающих ударов		1		
1.27	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока		1		
1.28	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе		1		
1.29	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями		1		
1.30	Игровое занятие		1		
1.31	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов		1		

1.32	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов		1		
1.33	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач		1		
1.34	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего		1		

Содержание курса

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена.

Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка

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

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

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

Тактика нападения и тактика защиты:

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

7. Правила игры в волейбол

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

8. Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
 - упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами.

Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

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

Календарно-тематическое планирование по волейболу

№	Тема занятия	Кол- во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	История развития волейбола	2	2.09	
2	Правила игры и методика судейства	2	9.09	
3	Техническая подготовка волейболиста	2	16.09	
4	Техника игры в волейбол	2	23.09	
5	Физическая подготовка	2	30.09	
6	Методика тренировки волейболистов	2	7.10	
7	Стартовые стойки	2	14.10	
8	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	2	21.10	
9	Учебная игра	2	11.11	
10	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	2	18.11	
11	Обучение технике нижней прямой подачи	2	25.11	
12	Обучение технике нижней боковой подачи	2	2.12	
13	Обучение технике верхней прямой подачи	2	9.12	
14	Учебная игра	2	16.12	
15	Обучение технике верхней боковой подаче	2	23.12	
16	Обучение укороченной подачи	2	30.12	
17	Обучения технике верхних передач	2	13.01	
18	Обучение технике передач снизу	2	20.01	
19	Обучение технике нападающих ударов	2	27.01	
20	Обучение технике приема подач	2	3.02	
21	Учебная игра	2	10.02	
22	Обучение технике приема мяча с падением	2	17.02	
23	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	2	24.02	
24	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	2	3.03	
25	Обучение индивидуальным тактическим действиям	2	10.03	
26	Игровое занятие	2	17.03	
27	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	2	24.03	
28	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	2	7.04	
29	Обучения тактике нападающих ударов	2	14.04	
30	Учебная игра	2	21.04	
31	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	2	28.04	

32	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	2	5.05	
33	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	2	12.05	
34	Игровое занятие	2	19.05	
35	Игровое состязательное занятие	2	26.05	

Методологическое обеспечение

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Методическое сопровождение программы

Обучение игре в волейбол осуществляется на уроках физкультуры, в школьных спортивных секциях и секциях по месту жительства, в ДЮСШ, пионерских лагерях. Важное значение при этом имеет самостоятельная подготовка школьников.

Главная направленность уроков, построенных на материале волейбола, заключается в содействии решению задач физического воспитания школьников средствами волейбола, обучить основам техники и тактики игры, привить привычку к систематическим занятиям во внеучебное время, по месту жительства, вооружить для этого соответствующими знаниями и умениями.

Как любой другой урок по физической культуре в школе, урок по волейболу состоит из трех частей. В подготовительную часть урока (5-8 мин) входят мероприятия по организации класса и упражнения, способствующие подготовке организма учащихся к выполнению основных задач урока. Учебный материал должен быть органически связан с материалом основной части и включать в себя строевые и порядковые упражнения, упражнения на внимание, различные способы ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие и специальные упражнения для пальцев и кистей рук, плечевых, голеностопных и коленных суставов, имитационные упражнения отдельных приемов игры, подвижные игры, эстафеты.

В основной части урока (30-35 мин) решаются его главные задачи. Выполняемая работа может быть направлена на повышение уровня физических качеств, изучение и

совершенствование приемов игры в волейбол с включением упражнений для обучения технике и тактике игры. Подбор упражнений и их количество определяет ту или иную направленность урока.

Для того чтобы повысить эффективность работы спортивной секции, целесообразно определить для ее членов конкретные задачи на каждый год.

Диагностические материалы

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

Цель контроля – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм, занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся волейболом на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания по виду спорта «Волейбол», спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования. Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки: •стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; •положительная динамика индивидуальных показателей развития;
- физических качеств обучающихся;

Список литературы

для педагога

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975

Дополнительная:

9. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
- 10.Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981

11. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
14. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
15. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.

для родителей

18. Клещев Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.
19. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965

дополнительная литература

1. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
2. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
3. Программа курса. Физическая культура. 5-9 классы Андрюхина Т, Гурьев С 2013 г. 64 с.
4. Амалин М.Е. Тактика волейбола Москва «Физкультура и спорт» 2005 г.
5. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. (2013-№4- с. 58-63, №5- с.62)
6. Вайнер Э. Дневник здоровья школьника. (ИД «Первое сентября.» Здоровье детей. - 2009 -№17 –с. 3- 8)
7. Вайнер Э. Валеологические основы двигательной системы и ее значение для школьника. (2010-№4 с. 50-57)

Список литературы для ученика

Обязательная литература

1. Виленский М.Я, Физическая культура: 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение 2012-239с.

Список интернет-ресурсов

- Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
- Олимпийский комитет России www.olympic.ru
- Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru
- Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturaissport.ru