

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 29 Р.П. ЧУНСКИЙ
ЧУНСКОГО РАЙОНА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 10 от 31.08.2021 г.



Утверждена директором
МБОУ СОШ № 29 р. п. Чунский
Протокол № 63 от 31.08.2021 г.
Директор (М.Г. Олейник)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик программы:
Волков Александр Сергеевич,
учитель физической культуры

р. п. Чунский, 2021 год

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1 Информационные материалы и литература	3
1.2 Направленность программы	3
1.3 Актуальность и педагогическая целесообразность программы	3
1.4 Отличительные особенности программы	4
1.5 Адресат программы.....	4
1.6 Срок освоения программы	4
1.7 Форма обучения.....	4
1.8 Режим занятий.....	4
1.9 Цель и задачи программы.....	4
2. Комплекс основных характеристик программы	5
2.1 . Объем программы.....	5
2.2 Содержание программы.....	5
2.3 . Планируемые результаты.....	8
3. Комплекс организационно-педагогических условий	9
3.1 Учебный план.....	9
3.2 Календарный учебный график.....	13
3.3 Оценочные материалы.....	14
3.4 Методические материалы.....	14
4. Иные компоненты	15
4.1 Условия реализации программы	15
4.2 Список литературы.....	16
4.3 Календарный учебно-тематический план	16

1. Пояснительная записка

1.1. Информационные материалы

Дополнительная программа спортивной секции «Волейбол» (далее Программа) реализуется в рамках деятельности муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 29 р. п. Чунский Чунского района Иркутской области (далее МБОУ СОШ № 29 р. п. Чунский).

Программа разработана на основе многолетнего личного опыта работы разработчика программы, с учетом опыта работы коллег в области военно-патриотического воспитания в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Санитарные правила 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями);
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 29 р. п. Чунский Чунского района Иркутской области.

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

1.2 Направленность программы

Программа кружка «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности ориентирована на развитие двигательной реакции, зрительного и слухового сигнала, а также привитие чувства коллективизма, скорости принятия решений, ответственности, способствует овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

1.3 Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает

занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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

1.4 Отличительные особенности программы

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья обучающихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

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

Особенностью образовательной программы является приемлемость использования навыков игры в волейбол на спортивных площадках не только общеобразовательных учреждений, но и во дворах.

1.5 Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 15-17 лет, учитывая их анатомо-физиологические и психологические особенности. Физические нагрузки соответствуют возрастным особенностям, более сложные по технике движения даются только обучающимся старшего школьного возраста, потому что скелет и связки подростка ещё окончательно не созрели и потому большие нагрузки на тренировках могут привести к серьёзным травмам. А в возрасте 15-ти лет наступает зрелость, перестраивается опорно-двигательный аппарат (увеличивается степень окостенения, нарастает мускульная сила, достигают полного развития окончания нервно-мышечного аппарата), увеличивается мышечная масса, возрастает сила и выносливость.

Группы формируются разновозрастные с учётом физических, физиологических возможностей. Дети в группы проходят без специального отбора и подготовки. Единственное условие – медицинская справка об общем состоянии здоровья.

1.6 Срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения, 68 учебных часов из расчета 2 часа в неделю по 1 учебному часу на каждую параллель, 34 часа в год.

1.7 Форма обучения

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: аудиторные и внеаудиторные.

1.8 Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу (1 час - по 40 минут, согласно нормам СанПин) в каждой параллели.

1.9 Цель и задачи программы

Цель программы - создание условий для ознакомления и активизации интереса подростков к спорту, формирование умений и навыков для дальнейшего развитие в игре волейбол.

Задачи программы:

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

2. Комплекс основных характеристик программы

2.1. Объём программы

Программа рассчитана на обучение подрастающего поколения на протяжении 2-х лет. Всего 64 часа. 1 год обучения - 34 часа.

2.2 Содержание программы

Учебный план 1-го года обучения

1. Вводное занятие (1 час).

Теория: инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Закрепление изученного ранее.

2. Общая физическая подготовка (5 часов).

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: 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.

3. Специальная физическая подготовка(4 часа).

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: 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. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по

мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

4. Техническая подготовка (6 часов).

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Нападающий удар в прыжке, нападающий удар в прыжке с разбега. Нападающий удар с переводом. Прием мяча сверху двумя руками с падением и перекатом на спину. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке). Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прием мяча отраженного от сетки. Групповое блокирование (двойной блок).

5. Тактическая подготовка (6 часов).

Теория: Рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

6. Интегральная подготовка (5 часов).

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

7. Соревнования (5 часов).

Теория: Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Проведение внутри школьных соревнований, товарищеских матчей. Участие в школьных и районных соревнованиях.

8. Итоговое занятие (2 часа).

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейболе. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, передача мяча в парах без потерь.

Учебный план 2-го года обучения

1. Вводное занятие (1 час)

Теория: инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Закрепление изученного ранее.

2. Общая физическая подготовка(4 часа)

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: 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.

3. Специальная физическая подготовка (6 часов)

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: 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. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

4. Техническая подготовка (6 часов).

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Нападающий удар в прыжке, нападающий удар в прыжке с разбега. Нападающий удар с переводом. Прием мяча сверху двумя руками с падением и перекатом на спину. Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед (в опорном прыжке). Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прием мяча отраженного от сетки. Групповое блокирование (двойной блок).

5. Тактическая подготовка (6 часов).

Теория: Рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

6. Интегральная подготовка (5 часов).

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

7. Соревнования (5 часов)

Теория: Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Проведение внутри школьных соревнований, товарищеских матчей. Участие в школьных и районных соревнованиях.

8. Итоговое занятие (1 час).

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейболе. Поддача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, передача мяча в парах без потерь.

2.3. Планируемые результаты

Планируемые результаты 1-го года обучения:

Личностные результаты:

- развитие положительных личностных качеств учащихся (мировоззрения, убеждения, системы ценностных отношений личности к себе, другим людям, гражданским правам и обязанностям, трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям государственному строю, духовной сфере, общественной жизни).
- выраженная культура движения, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

Метапредметные результаты:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- уметь работать индивидуально и в группе;
- проявлять дисциплинированность;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- развивать сенсорные и моторные навыки;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность;
- относиться доброжелательно и уважительно к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками.

Предметные результаты:

- знать правила оказания первой помощи при травмах;
- знать гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- знать правила игры в волейбол;
- знать места занятий и инвентарь;
- уметь выполнять программные требования по видам подготовки;
- уметь владеть основами техники и тактики волейбола;
- уметь правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Планируемые результаты 2-го года обучения:

Личностные результаты:

- развитие положительных личностных качеств учащихся (мировоззрения, убеждения, нравственных принципов, системы ценностных отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям,

трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям государственному строю, духовной сфере, общественной жизни).

- выраженная культура движения, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

Метапредметные результаты:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- уметь работать индивидуально и в группе;
- проявлять дисциплинированность;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- развивать сенсорные и моторные навыки;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность;
- относиться доброжелательно и уважительно к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками.

Предметные результаты:

- знать правила оказания первой помощи при травмах;
- знать гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- знать правила игры в волейбол;
- знать места занятий и инвентарь;
- уметь выполнять программные требования по видам подготовки;
- уметь владеть основами техники и тактики волейбола;
- уметь правильно применять технические и тактические приемы в игре.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1 Учебный план

Учебный план 1-го года обучения

№	Названия разделов, тем	Количество часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	1. Вводное занятие	1	1	-	
1.1	История развития волейбола. Вводный инструктаж.	1	1	-	
	2. Общая физическая подготовка	5	1	4	Тренировочные упражнения. Работа в парах, группах.
2.1	Общefизическая подготовка	1	1	-	
2.2	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	-	1	
2.3	Специальные подготовительные упражнения	1	-	1	
2.4	Акробатические упражнения.	1	-	1	
2.5	Круговая тренировка.	1	-	1	

	3. Специальная физическая подготовка	4	1	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах, группах. Учебная игра
3.1	Упражнения с мячами (волейбольными, набивными, баскетбольными и др.)	1	-	1	
3.2	Подготовительные упражнения	1	-	1	
3.3	Специальные упражнения по тактике и технике	1	1	-	
3.4	Круговая тренировка.	1	-	1	
	4. Техническая подготовка	6	1	5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.1	Закрепление стойки и перемещения: приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	-	1	
4.2	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1	-	1	
4.3	Закрепление передачи мяча двумя руками снизу над собой, в парах. Эстафеты с различными способами перемещений.	1	-	1	
4.4	Верхняя прямая подача. Двусторонняя учебная игра.	1	-	1	
4.5	Прямой нападающий удар (по ходу).	1	-	1	
4.6	Одиночное блокирование.	1	1	-	
	5. Тактическая подготовка	6	2	4	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.1	Индивидуальные действия с мячом	1	-	1	
5.2	Обучение тактическим действиям в защите.	1	1	-	
5.3	Обучение тактическим действиям в защите.	1	-	1	
5.4	Обучение тактическим действиям в нападении.	1	1	1	
5.5	Обучение тактическим действиям в нападении.	1	-	1	
5.6	Групповые действия				
	6. Интегральная подготовка	5	-	5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.1	Работа с мячом индивидуально и в паре	1	-	1	
6.2	Закрепление тактическим	1	-	1	

	действиям в защите.				
6.3	Закрепление тактическим действиям в нападении.	1	-	1	
6.4	Закрепление тактическим действиям в защите и нападении.	1	-	1	
6.5	Групповые действия	1	-	1	
	7. Соревнования	5	1	4	Учебно-тренировочные игры. Соревнования.
7.1	Правила соревнований. Судейство.	1	1	-	
7.2	Групповая игра	1	-	1	
7.3	Товарищеский матч	1	-	1	
7.4	Школьные соревнования	1	-	1	
7.5	Районные соревнования	1	-	1	
	8. Итоговое занятие	2	-	2	Сдача контрольных нормативов по ОФП. Учебно-тренировочная игра.
8.1	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	-	1	
8.2	Двусторонняя учебная игра.	1	-	1	
	По итогам учебного года				Сдача контрольных нормативов по ОФП.
	Итого	34	7	27	

Учебный план 2-го года обучения

№	Названия разделов, тем	Количество часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	1. Вводное занятие	1	1	-	
1.1	История развития волейбола. Вводный инструктаж.	1	1	-	
	2. Общая физическая подготовка	4	-	4	Тренировочные упражнения.
2.1	Общефизическая подготовка. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	1	-	
2.2	Специальные подготовительные упражнения	1	-	1	
2.3	Акробатические упражнения.	1	-	1	
2.4	Круговая тренировка.	1	-	1	
	3. Специальная физическая подготовка	6	1	5	Учебная игра
3.1	Упражнения с мячами (волейбольными, набивными,	1	-	1	

	баскетбольными и др.)				
3.2	Подготовительные упражнения	1	-	1	
3.3	Специальные упражнения по тактике и технике	1	1	-	
3.4	Специальные упражнения по тактике и технике	1	-	1	
3.5	Круговая тренировка.	1	-	1	
3.6	Круговая тренировка.	1	-	1	
	4.Техническая подготовка	6	1	5	Учебная игра
4.1	Закрепление стойки и перемещения: приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	-	1	
4.2	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1	-	1	
4.3	Закрепление передачи мяча двумя руками снизу над собой, в парах. Эстафеты с различными способами перемещений.	1	-	1	
4.4	Верхняя прямая подача. Двусторонняя учебная игра.	1	-	1	
4.5	Прямой нападающий удар (по ходу).	1	1	1	
4.6	Одиночное блокирование.	1	-	-	
	5.Тактическая подготовка	6	1	5	Учебная игра
5.1	Индивидуальные действия с мячом	1	-	1	
5.2	Обучение тактическим действиям в защите.	1	1	-	
5.3	Обучение тактическим действиям в защите.	1	-	1	
5.4	Обучение тактическим действиям в нападении.	1	-	1	
5.5	Обучение тактическим действиям в нападении.	1	-	1	
5.6	Групповые действия	1	-	1	
	6. Интегральная подготовка	5	-	5	Учебная игра
6.1	Работа с мячом индивидуально и в паре	1	-	1	
6.2	Закрепление тактическим действиям в защите.	1	-	1	
6.3	Закрепление тактическим действиям в нападении.	1	-	1	
6.4	Закрепление тактическим действиям в защите и нападении.	1	-	1	
6.5	Групповые действия	1	-	1	
	7. Соревнования	5	1	4	Учебно-тренировочные игры. Соревнования.

7.1	Правила соревнований. Судейство.	1	1	-	
7.2	Групповая игра	1	-	1	
7.3	Товарищеский матч	1	-	1	
7.4	Школьные соревнования	1	-	1	
7.5	Районные соревнования	1	-	1	
	8. Итоговое занятие	1	-	1	Сдача контрольных нормативов по ОФП. Учебно-тренировочная игра.
8.1	Контрольные нормативы ГТО. Двусторонняя учебная игра.	1	-	1	
	По итогам учебного года				Сдача контрольных нормативов по ОФП.
	Итого	34	5	29	

3.2 Календарный учебный график

Календарный учебный график 1-го года обучения

Раздел \ Месяц	Сентяб рь	Октябр ь	Ноябрь	Декабр ь	Январь	Феврал ь	Март	Апрель	Май
Вводное занятие	1ч								
Общая физическая подготовка	3 ч	2 ч							
Специальн ая физическая подготовка		1 ч	2ч	1 ч					
Техническа я подготовка				2ч	3ч	1 ч			
Тактическа я подготовка						2ч	4ч		
Интеграль ная подготовка								3ч	2 ч
Соревнова ния		1ч	1ч	1ч		1ч		1ч	
Итоговое занятие									2 ч
Промежут очная аттеста ция	Тренир овочны е упражн ения	Учебна я игра	Соревн ования.	Соревн ования.		Соревн ования.		Соревн ования.	Сдача контро льных нормат ивов по ОФП.
Всего	4	4	3	4	3	4	4	4	4

Календарный учебный график 2-го года обучения

Раздел \ Месяц	Сентяб рь	Октябр ь	Ноябрь	Декабр ь	Январь	Феврал ь	Март	Апрель	Май
Вводное занятие	1ч								
Общая физическая подготовка	3 ч	1ч							
Специальн ая физическая подготовка		2 ч	2ч	2ч					
Техническа я подготовка				1ч	3ч	2 ч			
Тактическа я подготовка						1ч	4ч	1 ч	
Интеграль ная подготовка								2ч	3 ч
Соревнова ния		1ч	1ч	1ч		1ч		1ч	
Итоговое занятие									1 ч
Промежут очная аттестаци я	Тренир овочны е упражн ения	Учебна я игра	Соревн ования	Соревн ования		Соревн ования		Соревн ования	Сдача контро льных нормат ивов по ОФП.
Всего	4	4	3	4	3	4	4	4	4

3.3 Оценочные материалы

В целях оценки и контроля результатов обучения в течение учебного года проводятся:

- первенство школы по волейболу;
- товарищеские игры;
- первенство района по волейболу;
- защита проектов.

3.4 Методические материалы

Форма организации образовательной деятельности: индивидуальная, подгрупповая, групповая и коллективная, в парах, комбинированная.

Виды занятий:

- лекция
- самостоятельная работа
- игра

Методы обучения:

- словесные - способствуют получению новых знаний, введению в теорию спорта
- наглядные - задействуют зрительную память занимающихся, способствуют лучшему пониманию и запоминанию (личный пример педагога, видеоматериалов)
- практические - закрепление и отработка навыков и их коррекция (игровые, круговые, повторные, равномерные, соревновательные, показательные).

Современные педагогические технологии:

- информационно-коммуникативные технологии: визуальная информация (иллюстративный, наглядный материал), при изучении нового материала, при закреплении, интерактивный демонстрационный материал;

- здоровьесберегающая технология: физкультминутки во время занятия; положительная эмоционально-психологическая обстановка на занятии; оказание своевременной помощи детям при их затруднениях в процессе образовательной деятельности; отсутствие переутомления детей во время занятий и иных мероприятий; мотивация детей на здоровый образ жизни;

- проблемно-поисковый - совместный с детьми поиск решений задач из сложившихся ситуаций в игре.

Алгоритм учебного занятия.

1 этап: организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап: подготовительный (подготовка к новому содержанию).

Задача: обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей.

3 этап: основной.

1) Усвоение новых знаний и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения.

2) Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений и их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием

3) Закрепление знаний и способов действий.

Задача: обеспечение усвоения новых знаний и способов действий. Применяют тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.

4) Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме.

3 этап: контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

6 этап: итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

7 этап: рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Оценивается работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы

Основные формы воспитательной деятельности

Воспитательная работа в объединении основывается на формах, связанных с коллективным обучением и включает в себя: коллективные творческие дела в ходе подготовки к соревнованиям различного уровня.

4. Иные компоненты

4.1 Условия реализации программы

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» имеется:

помещение, площадки: спортивный зал, тренажерный зал, спортивная площадка;

техническое оснащение: ноутбук, м\м установка.

материальное обеспечение:

спортивный инвентарь:

волейбольные мячи - 6 штук;

набивные мячи – 4 штуки;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков - 12 штук;

волейбольная сетка;

гимнастические маты;

баскетбольные и теннисные мячи -5-10 штук;

спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 6 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Дидактические материалы:

– правила игры в волейбол.

– правила судейства в волейболе.

– положение о соревнованиях по волейболу.

Методические рекомендации:

– рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

– рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.

– рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.

– инструкции по охране труда.

4.2 Список литературы

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

4.3 Календарный учебно-тематический план

Календарный учебно-тематический план 1-го года обучения

№	Дата	Название раздела, темы раздела, темы занятия	Объём часов	Форма занятия	Форма аттестации (контроля)
----------	-------------	---	--------------------	----------------------	------------------------------------

1.	Вводное занятие. История развития волейбола. Вводный инструктаж.	1	Теоретическое занятие	
	Общая физическая подготовка	5		
2.	Общезаключительная подготовка	1	Теоретическое занятие	
3.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Практическое занятие	
4.	Специальные подготовительные упражнения	1	Практическое занятие	Тренировочные упражнения
5.	Акробатические упражнения.	1	Практическое занятие	
6.	Круговая тренировка.	1	Практическое занятие	
7.	Соревнования. Правила соревнований. Судейство.	1	Теоретическое занятие	Учебная игра
	Специальная физическая подготовка	4		
8.	Упражнения с мячами (волейбольными, набивными, баскетбольными и др.)	1	Практическое занятие	
9.	Подготовительные упражнения	1	Практическое занятие	
10.	Специальные упражнения по тактике и технике	1	Теоретическое занятие	
11.	Круговая тренировка.	1	Практическое занятие	
12.	Соревнования. Групповая игра	1	Практическое занятие	Соревнования
	Техническая подготовка	6		
13.	Закрепление стойки и перемещения: приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1	Практическое занятие	
14.	Закрепление передачи сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1	Практическое занятие	
15.	Соревнования. Товарищеский матч	1	Практическое занятие	Соревнования
16.	Закрепление передачи мяча двумя руками снизу над собой, в парах. Эстафеты с различными способами перемещений.	1	Практическое занятие	
17.	Верхняя прямая подача. Двусторонняя учебная игра.	1	Практическое занятие	
18.	Прямой нападающий удар (по ходу).	1	Теоретическое занятие	
19.	Одиночное блокирование.	1	Практическое занятие	
	Тактическая подготовка	6		
20.	Индивидуальные действия с мячом	1	Практическое занятие	
21.	Обучение тактическим действиям в защите.	1	Теоретическое занятие	
22.	Соревнования. Школьные соревнования	1	Практическое занятие	Соревнования
23.	Обучение тактическим действиям в защите.	1	Практическое занятие	
24.	Обучение тактическим действиям в нападении.	1	Теоретическое занятие	

25.		Обучение тактическим действиям в нападении.	1	Практическое занятие	
26.		Групповые действия	1	Практическое занятие	
		Интегральная подготовка	5		
27.		Работа с мячом индивидуально и в паре	1	Практическое занятие	
28.		Закрепление тактическим действиям в защите.	1	Практическое занятие	
29.		Закрепление тактическим действиям в нападении.	1	Практическое занятие	
30.		Закрепление тактическим действиям в защите и нападении.	1	Практическое занятие	
31.		Групповые действия	1	Практическое занятие	
32.		Соревнования. Районные соревнования	1	Практическое занятие	Соревнования
		Итоговое занятие	2		
33.		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	Практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по ОФП.
34.		Двусторонняя учебная игра.	1	Практическое занятие	

Календарный учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Дата	Название раздела, темы раздела, темы занятия	Объём часов	Форма занятия	Форма аттестации (контроля)
1.		Вводное занятие. История развития волейбола. Вводный инструктаж.	1	Теоретическое занятие	
		Общая физическая подготовка	4		
2.		Общезначительная подготовка. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Теоретическое занятие	
3.		Специальные подготовительные упражнения	1	Практическое занятие	
4.		Акробатические упражнения.	1	Практическое занятие	Тренировочные упражнения
5.		Круговая тренировка.	1	Практическое занятие	
6.		Соревнования. Правила соревнований. Судейство.	1	Теоретическое занятие	Учебная игра
		Специальная физическая подготовка	6		
7.		Упражнения с мячами (волейбольными, набивными, баскетбольными и др.)	1	Практическое занятие	
8.		Подготовительные упражнения	1	Практическое занятие	
9.		Специальные упражнения по тактике и технике	1	Теоретическое занятие	
10.		Специальные упражнения по тактике и технике	1	Практическое занятие	
11.		Круговая тренировка.	1	Практическое занятие	

12.		Круговая тренировка.	1	Практическое занятие	
13.		Соревнования. Групповая игра	1	Практическое занятие	Соревнования
		Техническая подготовка	6		
14.		Закрепление стойки и перемещения: приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	Практическое занятие	
15.		Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1	Практическое занятие	
16.		Соревнования. Товарищеский матч	1	Практическое занятие	Соревнования
17.		Закрепление передачи мяча двумя руками снизу над собой, в парах. Эстафеты с различными способами перемещений.	1	Практическое занятие	
18.		Верхняя прямая подача. Двусторонняя учебная игра.	1	Практическое занятие	
19.		Прямой нападающий удар (по ходу).	1	Теоретическое занятие	
20.		Одиночное блокирование.	1	Практическое занятие	
		Тактическая подготовка	6		
21.		Индивидуальные действия с мячом	1	Практическое занятие	
22.		Обучение тактическим действиям в защите.	1	Теоретическое занятие	
23.		Соревнования. Школьные соревнования	1	Практическое занятие	Соревнования
24.		Обучение тактическим действиям в защите.	1	Практическое занятие	
25.		Обучение тактическим действиям в нападении.	1	Теоретическое занятие	
26.		Обучение тактическим действиям в нападении.	1	Практическое занятие	
27.		Групповые действия	1	Практическое занятие	
		Интегральная подготовка	5		
28.		Работа с мячом индивидуально и в паре	1	Практическое занятие	
29.		Закрепление тактическим действиям в защите.	1	Практическое занятие	
30.		Закрепление тактическим действиям в нападении.	1	Практическое занятие	
31.		Закрепление тактическим действиям в защите и нападении.	1	Практическое занятие	
32.		Групповые действия	1	Практическое занятие	
33.		Соревнования. Районные соревнования	1	Практическое занятие	Соревнования
		Итоговое занятие	1		
34.		Контрольные нормативы ГТО. Двусторонняя учебная игра.	1	Практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по ОФП.

