

**Муниципальное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа с. Колоно
Екатериновского района Саратовской области**

Принята на заседании
педагогического совета
от
«28» августа 2020г.
Протокол № 1
от 28.08.2020г

**Утверждаю:**
Директор /О.М. Короткова/

Приказ № 89 от 28.08.2020

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»**

Направленность программы физкультурно - спортивная
Возраст учащихся: 8–16 лет
Срок реализации - 3 года

Автор-составитель программы
Герасимов М.В.
педагог дополнительного образования

Колоно 2020

Содержание:

1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»:

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы.....	5
1.3. Планируемые результаты.....	6
1.4. Способы определения результативности	7
1.5. Содержание программы:	7
1.5.1 Учебный план 1-го года обучения.....	7
1.5.2. Содержание учебного плана 1-года обучения.....	8
1.5.3 Учебный план 2-го года обучения.....	10
1.5.4. Содержание учебного плана 2-года обучения.....	11
1.5.5. Учебный план 3-го года обучения.....	13
1.5.6. Содержание учебного плана 3-года обучения.....	13

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»:

2.1. Методическое обеспечение.....	15
2.2. Материально-техническое обеспечение	16
2.3. Кадровое обеспечение программы.....	16
2.4. Календарно – тематическое планирование (Приложение № 1)	16
2.5. Оценочные материалы (Приложение № 2)	16
2.6. Список литературы.....	17

Приложения:	
Приложение № 1	18
Приложение № 2	31

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (для дистанционных программ)
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2003 № 118 «О введении СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» (с изменениями на 21 июня 2016 года)» (для дистанционных программ)
- Приказ «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» от 14.02.2020г. № 323

Актуальность программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привитие обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных специалистов, применяемые в последние годы для физической подготовки.

Отличительные особенности.

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей, обучающихся разных возрастных групп;
- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) подготовки реализации задач.

Программа адресована – обучающимся в возрасте от 8 до 16 лет, состоящие в основной и подготовительной медицинской группе.

Программа рассчитана на детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Психолого-педагогические особенности возрастной категории обучающихся.

Младшая возрастная группа (8-11 лет):

У младшего школьного возраста постоянно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится более сильным хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения. Поэтому дети легко возбудимы и импульсивны. Они испытывают большое значение движениям, которые необходимо при возможности удовлетворять (организовывать подвижные игры на уроках).

Младший школьный возраст – период относительно равномерного физического развития детей. Этот возраст является сенситивным для развития целого ряда физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, а также координационных возможностей, что позволяет младшим школьникам при рациональной методике обучения легко овладевать разнообразными двигательными навыками.

Младший школьный возраст – важнейший период формирования характера. Несколько медленнее развиваются черты характера, отражающие отношение учащихся к себе. Младшим школьникам трудно быть самокритичными. Они быстрее и легче замечают недостатки у других ребят, нежели свои собственные.

Средняя возрастная группа (12-14 лет):

Подростковый возраст – один из наиболее сложных периодов развития человека. Несмотря на относительную кратковременность, он практически во многом определяет всю дальнейшую жизнь индивидуума. Именно в подростковом возрасте преимущественно происходит формирование характера и других основ личности. Эти обстоятельства: переход от опекаемого взрослыми детства к самостоятельности, смена привычного школьного обучения на другие виды социальной деятельности, а также бурная гормональная перестройка организма – делают подростка особенно уязвимым и податливым к отрицательным влияниям среды. При этом необходимо учитывать свойственное подросткам стремление высвободиться из-под опеки и контроля родных, учителей и других воспитателей. Нередко это стремление приводит и к отрицанию духовных ценностей и стандартов жизни вообще старшего поколения. С другой стороны, все более очевидным становятся и дефекты в воспитательной работе с подростками. Особенно значимыми в этом отношении являются неправильные взаимоотношения в семье.

Подростковый возраст – один из кризисных этапов в становлении личности. Он характеризуется рядом специфических особенностей. Это возраст кардинальных изменений в сфере сознания, деятельности и системы взаимоотношений. Этот этап характеризуется бурным ростом человека, формированием его организма в процессе половой зрелости, что заметно влияет на психологические особенности подростка.

Ведущим противоречием подросткового возраста является стремление к взрослости и невозможность адекватно его реализовать. Это противоречие понимается, как стремление подростка самоутвердиться. Современный подросток не имеет условий для самореализации, для проявления самостоятельности в общественно полезной деятельности, поэтому стремится достичь успеха в асоциальной деятельности.

Стремление быть и считаться взрослым – главная особенность подростка, которая выражает новую жизненную позицию в отношении людей, окружающей среды, определяет содержание и направленность социальной активности, систему стремлений, переживаний.

Подростковый возраст является сложным не только вследствие указанных особенностей. Этому периоду присущи противоречия и в физическом развитии, например, резкость движений, непропорциональность, интенсивный рост органов и другие явления, которые вызывают ощущение скованности, особенно у девушек. Большое влияние на поведение имеет половое созревание, а особенно тогда, когда жизнь подростка неправильно организована, а духовные запросы примитивны. В этих случаях возникают отклонения от моральных норм в поведении школьника, принципы и интересы приобретают извращенные

формы. Создаются благоприятные условия для асоциального развития, появляются развязность, эффективность.

Старшая возрастная группа (15-16 лет):

Старший школьный возраст, или, как его называют, ранняя юность, охватывает период развития детей от 15 до 16 лет

Период юности входит в новую общественную ситуацию при переводе из средней школы в старшие классы или новые учебные заведения. Это и есть новый образ жизни, выбор профессии. В этот период ключевое значение приобретает ценностно-ориентационная активность, которая обусловлена стремлением к независимости. Старшеклассники пытаются определить дальнейшую стратегию в жизни, выбирают учебные заведения. У них возникает потребность в самоопределении. Чаще всего выбор определенного вида деятельности продиктован не столько склонностью к какому-либо предмету, сколько практической выгодой этой профессии. Формируется своеобразная форма учебной деятельности. Она определяется такими элементами, как самостоятельность, креативность в решении задач, анализ различных ситуаций, личностное самоопределение. Наиболее главное психологическое новообразование этого возраста – это умение старшеклассника планировать свою дальнейшую жизнь, а также искать и находить средства для ее реализации. Повышается уровень ценностно-мотивационной сферы, возрастает авторитет родителей, участвующих в личностном самоопределении школьника. В этот период происходит становление завершающего этапа созревания личности, который характеризуется выражением профессиональных интересов, развитием теоретического мышления, самовоспитанием, развитием умения рефлексировать, формированием уровня притязания. Появляется стремление выразить свою индивидуальность. У старшеклассников усиливаются сознательные мотивы поведения. Важное значение имеет статус (положение) личности в коллективе, характер общения и отношений между членами коллектива. Жизненные планы, ценностные ориентации старших школьников, стоящих на пороге выбора профессии, отличаются резкой дифференциацией по интересам и намерениям, но совпадают в главном – каждый хочет занять достойное место в жизни, получить интересную работу, хорошо зарабатывать, иметь счастливую семью.

Объем и срок освоения программы: объём программы 68 часов в год (34 учебные недели).

Данная программа рассчитана на 3 года.

Условия приема детей: в группу принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом. Наполняемость группы – 8-16 человек, состав группы – смешанный по возрастному и половому признаку.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Формы обучения: очная.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задачи программы:

Образовательные:

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

Развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Личностные результаты:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;

- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

1.4. Способы определения результативности

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка начального уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение, ранее не занимавшихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Данный контроль проходят все поступившие в группу учащиеся, с целью выявления их уровня подготовки (беседа, тестирование).

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся, осуществляется на занятиях в течение всего учебного года (наблюдение за учащимися во время занятий и соревнований).

Промежуточная (итоговая) аттестация - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения, учебного года (тестирование общефизической, специальной физической, технической подготовок – январь, май).

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года. Итоговый контроль проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол.

1.5. Содержание программы

1.5.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение.	2		2	беседа, опрос; тестирование
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)		7	7	тестирование

3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	0,5	14	14,5	контрольные нормативы по ОФП , - текущий контроль.
4.	Техническая подготовка (ТП)	1	20	21	- контрольные упражнения,
5.	Специальная физическая подготовка (СФП)	0,5	10	10,5	контрольные нормативы по СФП, - текущий контроль.
6.	Тактическая подготовка (ТП)	1	10	11	- контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки. - текущий контроль.
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания		2	2	- протоколы соревнований, промежуточный, итоговый тест
	Итого:	5	63	68	

1.5.2. Содержание программы 1-го года обучения **Введение (2 часа)**

История возникновения и развития волейбола.
Правила безопасности при занятиях волейболом.
Развитие волейбола.
Правила игры.
Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Общеразвивающие упражнения (7 часов)

ОРУ на месте без предметов
ОРУ в движении без предметов
ОРУ с набивными мячами
ОРУ с волейбольными мячами
ОРУ в парах

Общая физическая подготовка (ОФП) **Теория (0,5 час)**

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика (14 часа)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

Техническая подготовка (ТП)

Теория (1 час)

Значение технической подготовки в волейболе.

Практика (20 часов)

Освоение техники передвижений: Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Освоение техники приемов и передач мяча: Передача мяча сверху двумя руками с собственного подбрасывания на месте после небольших перемещений, с набрасывания партнера. Передачи в парах на месте и в движении. Прием и передача мяча снизу. Прием мяча на задней линии.

Освоение техники подачи мяча и приема подач: Нижняя прямая подача мяча в стенку, через сетку с расстояния 3-6 м. Подача через сетку из-за лицевой линии. Нижняя боковая подача.

Освоение техники прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория (0,5 час)

Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика (10 часов)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП)

Теория (1 час)

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (10 часа)

Овладение тактикой игры в нападении: Выполнение подач в определенные зоны.

Групповые действия: Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Овладение тактикой игры в защите: Выбор способа приема мяча. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Контрольно-оценочные и переводные испытания (2 часа)

В конце 1-го года обучения занимающиеся волейболом должны знать:

- Основы истории развития волейбола в России;
- О строении и функциях организма человека;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- Правила игры в волейбол; места занятий, инвентарь.

уметь:

- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

1.5.3. Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение.	2		2	беседа, опрос; тестирование
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)		7	7	тестирование
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)		14	14	контрольные нормативы по ОФП, - текущий контроль.
4.	Техническая подготовка	1	20	21	- контрольные упражнения,
5.	Специальная физическая подготовка (СФП)	1	10	11	контрольные нормативы по СФП, - текущий контроль.
6.	Тактическая подготовка (ТПП)	1	10	11	- контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки. - текущий контроль.
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания		2	2	- протоколы соревнований, промежуточный, итоговый тест

	Итого:	5	63	68	
--	--------	---	----	----	--

1.5.4. Содержание программы 2-ого года обучения

Введение (2 часа)

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований.

Общеразвивающие упражнения (7 часов)

ОРУ на месте без предметов

ОРУ в движении без предметов

ОРУ с набивными мячами

ОРУ с волейбольными мячами

ОРУ в парах

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория (0,5 час)

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика (14 часа)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

Техническая подготовка (ТП)

Теория (1 час)

Значение технической подготовки в волейболе.

Практика (20 часов)

Освоение техники передвижений: Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

Освоение техники приемов и передач мяча: Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.

Освоение техники подачи мяча и приема подач: Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Нижняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Верхняя прямая подача. Прием подачи через сетку.

Освоение техники прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.

Овладение техникой защитных действий: Блокирование нападающего удара (индивидуальное). Страховка.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория (0,5 час)

Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика (10 часов)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП)

Теория (1 час)

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (10 часа)

Овладение тактикой игры в нападении: Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков

Овладение тактикой игры в защите: Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».

Контрольно-оценочные и переводные испытания (2 часа)

В конце 2-го года обучения занимающиеся волейболом должны знать:

- 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.

уметь:

- 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.

1.5.5. Учебно-тематический план 3-го года обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение.	2		2	беседа, опрос; тестирование
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)		7	7	тестирование
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)		14	14	контрольные нормативы по ОФП - текущий контроль.
4.	Техническая подготовка	1	20	21	- контрольные упражнения,
5.	Специальная физическая подготовка (СФП)	1	10	11	контрольные нормативы по СФП, - текущий контроль.
6.	Тактическая подготовка (ТПП)	1	10	11	- контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки. - текущий контроль.
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания		2	2	- протоколы соревнований, промежуточный, итоговый тест
	Итого:	5	63	68	

1.5.6. Содержание программы 3-ого года обучения

Введение (2 часа)

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.

История развития волейбола в России. Врачебный контроль.

Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.

Общеразвивающие упражнения

Практика (7 часов)

ОРУ с предметами.

ОРУ без предметов.

ОРУ на месте.
ОРУ в движении.

Общая физическая подготовка (ОФП) Практика (14 часов)

Упражнения с набивными мячами.
Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.
Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.
Упражнения на ловкость.

Техническая подготовка Теория (1 часа)

Значение технической подготовки в волейболе.

Практика (20 часов)

Освоение техники передвижений: Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

Освоение техники приемов и передач мяча: Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.

Освоение техники подачи мяча и приема подач: Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.

Освоение техники прямого нападающего удара: Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Овладение техникой защитных действий: Блокирование нападающего удара (индивидуальное). Страховка.

Специальная физическая подготовка (СФП) Теория (1 часа)

Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии
Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика (10 часов)

Специальные упражнения для развития выносливости
Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег
Двухсторонние игры соревновательного характера
Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Тактическая подготовка (ТП) Теория (1 час)

Правила игры в волейбол.
Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (10 часа)

Овладение тактикой игры в нападении: Выполнение подач в определенные зоны. Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.
Овладение тактикой игры в защите: Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».

Контрольно-оценочные и переводные испытания (2 часа)

В конце 3-го года обучения занимающиеся волейболом должны знать:

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль;
- Правила игры в волейбол (состав команды; расстановка и переход игроков; начало игры и подачи; удары по мячу; переход средней линии; проигрыш очка; счет и результат игры; правила мини-волейбола);
- Основы методики обучения и тренировки по волейболу (обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств);
- Основы техники и тактики волейбола (характеристика техники и тактики сильнейших юных волейболистов; анализ технических приемов и тактических действий на основе программы для данного года).

уметь:

- Составлять комплекс упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проводить его с группой;
- Проводить подготовительную и основную часть занятий по начальному обучению технике игры;
- Уметь выполнять передачи мяча по зонам, во время игры применять одиночное блокирование и нападающий удар.
- Технически правильно осуществлять двигательные действия в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Играть в волейбол по правилам.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Методическое 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.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные

повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

2.2. Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий кружка в образовательном учреждении используется спортивный зал размером 18х9м.

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

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастические стенки
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи волейбольные
8. Рулетка
9. Мячи набивные

2.3. Кадровое обеспечение: занятия проводит педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование.

2.4. Календарно – тематическое планирование (Приложение № 1)

2.5. Оценочные материалы (Приложение № 2)

2.6. Список литературы

Для педагога:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания для 1–11 классов \ В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010г.
3. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
4. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
5. Чехов О. «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.
6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2004г.
7. Железняк Ю.Д. Слуцкий Л.Н. «Волейбол в школе». – М. Просвещение: 2009г.
8. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М., Физкультура и спорт, 2008.

Для учащихся:

1. Беляев А.В. Волейбол/ Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000
2. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. М., Физкультура и спорт, 2009.
3. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
4. Железняк Ю.Д. Слуцкий Л.Н. «Волейбол в школе». – М. Просвещение: 2009г.
5. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Приложения:

Приложение № 1

Календарно-тематическое планирование 1-го года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Тип занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	ноябрь		15.00-16.30	Вводное	2	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. История возникновения и развития волейбола. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Тестирование.	спортзал	Устный опрос
2	ноябрь		15.00-16.30	комплексное	2	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Тестирование физической подготовленности учащихся.	спортзал	тестирование
3	ноябрь		15.00-16.30	Изучение нового материала	2	Передача мяча сверху двумя руками с собственного подбрасывания. Передача мяча сверху двумя руками с набрасывания партнера. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
4	ноябрь		15.00-16.30	комплексное	2	Передача мяча сверху двумя руками с собственного подбрасывания. Передача мяча сверху двумя руками с набрасывания партнера. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
5	декабрь		15.00-16.30	комплексное	2	Передача мяча сверху двумя руками с собственного подбрасывания. Передача мяча сверху двумя руками с набрасывания партнера. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
6	декабрь		15.00-16.30	Изучение нового	2	Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Передачи сверху у стены. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий

				материала				
7	декабрь		15.00-16.30	комплексное	2	Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Передачи сверху у стены. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
8	декабрь		15.00-16.30	Изучение нового материала	2	Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Прием и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча в стенку. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
9	январь		15.00-16.30	комплексное	2	Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Прием и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча в стенку. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
10	январь		15.00-16.30	комплексное	2	Передач мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя рукам снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
11	январь		15.00-16.30	комплексное	2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	спортзал	текущий
12	февраль		15.00-16.30	Изучение нового материала	2	Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 3-6 м. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
13	февраль		15.00-16.30	комплексное	2	Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 3-6 м. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
14	февраль		15.00-16.30	комплексное	2	Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 3-6 м. Прием мяча с подачи. Передач мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий

15	февраль		15.00-16.30	Изучение нового материала	2	Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Прием мяча с подачи. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
16	март		15.00-16.30	комплексное	2	Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Прием мяча с подачи. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
17	март		15.00-16.30	комплексное	2	Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Прием мяча с подачи. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
18	март		15.00-16.30	комплексное	2	Передачи различными способами. Отработка передач из 3 зоны в зону 2 ,4. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
19	апрель		15.00-16.30	комплексное	2	Передачи различными способами. Отработка передач из 3 зоны в зону 2 ,4. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
20	апрель		15.00-16.30	Изучение нового материала	2	Нижняя боковая подача. Отработка передач из 3 зоны в зону 2 ,4. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
21	апрель		15.00-16.30	комплексное	2	Нижняя боковая подача. Отработка передач из 3 зоны в зону 2 ,4. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
22	апрель		15.00-16.30	Изучение нового материала	2	Нападающий удар (прыжок вверх толчком двух ног с места). Отработка передач из 3 зоны в зону 2 ,4. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
23	май		15.00-16.30	комплексное	2	Нападающий удар (прыжок вверх толчком двух ног с места). Отработка передач из 3 зоны в зону 2 ,4. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
24	май		15.00-16.30	комплексное	2	Нападающий удар (прыжок вверх толчком двух ног с 1, 2, 3 шагов разбега). Отработка	спортзал	текущий

						передач из 3 зоны в зону 2 ,4. Учебная игра в волейбол		
25	май		15.00-16.30	комплексное	2	Нападающий удар (прыжок вверх толчком двух ног с 1, 2, 3 шагов разбега). Отработка передач из 3 зоны в зону 2 ,4. Учебная игра в волейбол	спортзал	текущий
26	май		15.00-16.30	Изучение нового материала	2	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Взаимодействия игроков передней линии Передачи мяча в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол	спортзал	текущий
27	июнь		13.30.-14.30	комплексное	2	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 и 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Передачи мяча в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
28	июнь		13.30.-14.30	комплексное	2	Выполнение подач в определенные зоны. Выбор способа приема мяча. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 и 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
29	июнь		13.30.-14.30	комплексное	2	Выполнение подач в определенные зоны. Выбор способа приема мяча. Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
30	июнь		13.30.-14.30	комплексное	2	Приём и передачи различными способами. Выполнение подач в определенные зоны. Учебная игра в волейбол.	Тренажёрный зал	текущий
31	июнь		13.30.-14.30	комплексное	2	Тестирование физической подготовленности учащихся. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
32	июнь		13.30.-14.30	комплексное	2	Тестирование практической подготовленности учащихся. Учебная игра в волейбол.	спортзал	тестирование

33	июнь		13.30.-14.30	комплексное	2	Игра по упрощенным правилам.	спортзал	текущий
34	июнь		13.30.-14.30	комплексное	2	Игра по упрощенным правилам.	спортзал	текущий

Календарно-тематическое планирование 2-го года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Тип занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		15.00-16.30	Вводное	2	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. История волейбола. Знаменитые волейболисты мира. Развитие волейбола в нашей стране. Правила игры волейбол. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Тестирование.	спортзал	Устный опрос
2	сентябрь		15.00-16.30	комплексное	2	Тестирование по видам программы: бег, прыжки, техника передач.	спортзал	тестирование
3	сентябрь		15.00-16.30	Изучение нового материала	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра волейбол.	спортзал	текущий
4	сентябрь		15.00-16.30	комплексное	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра волейбол.	спортзал	текущий
5	октябрь		15.00-16.30	комплексное	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра волейбол	спортзал	текущий

6	октябрь		15.00-16.30	Изучение нового материала	2	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
7	октябрь		15.00-16.30	комплексное	2	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
8	октябрь		15.00-16.30	Изучение нового материала	2	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к партнеру Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
9	ноябрь		15.00-16.30	комплексное	2	Передачи мяча сверху стоя спиной к партнеру. Передач мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя рукам снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
10	ноябрь		15.00-16.30	комплексное	2	Передачи мяча сверху стоя спиной к партнеру. Передач мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя рукам снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
11	ноябрь		15.00-16.30	комплексное	2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	спортзал	текущий
12	ноябрь		15.00-16.30	Изучение нового	2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий

				материала				
13	декабрь		15.00-16.30	комплексное	2	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
14	декабрь		15.00-16.30	комплексное	2	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передач мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
15	декабрь		15.00-16.30	Изучение нового материала	2	Верхняя прямая подача . Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
16	декабрь		15.00-16.30	комплексное	2	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передачи различными способами. Отработка передач и 3 зоны в зону2 ,4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	спортзал	текущий
17	январь		15.00-16.30	комплексное	2	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передачи различными способами. Отработка передач и 3 зоны в зону2 ,4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	спортзал	текущий
18	январь		15.00-16.30	комплексное	2	Силовая подготовка (занятие на тренажёрах).	Тренажёрный зал	текущий
19	январь		15.00-16.30	комплексное	2	Прием мяча с подачи в зону 3 с последующей передачей. Вторая передача из зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	спортзал	текущий
20	февраль		15.00-16.30	Изучение нового материала	2	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача . Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	спортзал	текущий
21	февраль		15.00-16.30	комплексное	2	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача . Прием мяча с подачи в зону 3.	спортзал	текущий

						Вторая передача из зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
22	февраль		15.00-16.30	Изучение нового материала	2	Нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	спортзал	текущий
23	февраль		15.00-16.30	комплексное	2	Нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	спортзал	текущий
24	март		15.00-16.30	комплексное	2	Индивидуальные тактические действия в нападении. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	спортзал	текущий
25	март		15.00-16.30	комплексное	2	Индивидуальные тактические действия в нападении. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол	спортзал	текущий
26	март		15.00-16.30	комплексное	2	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрок зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	спортзал	текущий
27	апрель		15.00-16.30	комплексное	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	спортзал	текущий
28	апрель		15.00-16.30	комплексное	2	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	спортзал	текущий
29	апрель		15.00-16.30	комплексное	2	Первенство школ по волейболу среди смешанных команд.	спортзал	текущий
30	апрель		15.00-16.30	комплексное	2	Силовая подготовка (занятие на тренажерах).	Тренажёрный зал	текущий

31	май		15.00-16.30	комплексное	2	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	спортзал	текущий
32	май		15.00-16.30	комплексное	2	Тестирование по видам программы: бег, прыжки, техника передач.	спортзал	тестирование
33	май		15.00-16.30	комплексное	2	Игра по правилам.	спортзал	текущий
34	май		15.00-16.30	комплексное	2	Игра по правилам.	спортзал	текущий

Календарно-тематическое планирование 3-го года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Тип занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		15.00-16.30	Вводное	2	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	спортзал	Устный опрос
2	сентябрь		15.00-16.30	комплексное	2	Тестирование по видам программы: бег, прыжки, техника передач.	спортзал	тестирование
3	сентябрь		15.00-16.30	Изучение нового материала	2	Упражнения в парах: передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
4	сентябрь		15.00-16.30	комплексное	2	Упражнения в парах: передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками снизу.	спортзал	текущий

						Учебная игра в волейбол.		
5	октябрь		15.00-16.30	комплексное	2	Упражнения в тройках: передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
6	октябрь		15.00-16.30	Изучение нового материала	2	Упражнения в тройках: передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
7	октябрь		15.00-16.30	комплексное	2	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к партнеру. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
8	октябрь		15.00-16.30	Изучение нового материала	2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
9	ноябрь		15.00-16.30	комплексное	2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
10	ноябрь		15.00-16.30	комплексное	2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	спортзал	текущий

11	ноябрь		15.00-16.30	комплексное	2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	спортзал	текущий
12	ноябрь		15.00-16.30	Изучение нового материала	2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
13	декабрь		15.00-16.30	комплексное	2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
14	декабрь		15.00-16.30	комплексное	2	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
15	декабрь		15.00-16.30	Изучение нового материала	2	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	спортзал	текущий
16	декабрь		15.00-16.30	комплексное	2	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно -тренировочная игра в волейбол.	спортзал	текущий
17	январь		15.00-16.30	комплексное	2	Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	спортзал	текущий
18	январь		15.00-16.30	комплексное	2	Упражнения с набивными мячами 1кг. Круговая тренировка с отягощением. Упражнения направленные на силовую	спортзал	текущий

						подготовку.		
19	январь		15.00-16.30	комплексное	2	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно- тренировочная игра в волейбол.	спортзал	текущий
20	февраль		15.00-16.30	Изучение нового материала	2	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно - тренировочная игра в волейбол.	спортзал	текущий
21	февраль		15.00-16.30	комплексное	2	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно - тренировочная игра в волейбол.	спортзал	текущий
22	февраль		15.00-16.30	комплексное	2	Индивидуальные тактические действия в нападении. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	спортзал	текущий
23	февраль		15.00-16.30	комплексное	2	Индивидуальные тактические действия в нападении. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Игра в волейбол.	спортзал	текущий
24	март		15.00-16.30	комплексное	2	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зон 2, 4. Учебная игра.	спортзал	текущий
25	март		15.00-16.30	комплексное	2	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зон 2, 4. Учебно - тренировочная игра с заданиями.	спортзал	текущий
26	март		15.00-16.30	комплексное	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно– тренировочная игра в волейбол с заданиями.	спортзал	текущий
27	апрель		15.00-16.30	комплексное	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением	спортзал	текущий

						позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
28	апрель		15.00-16.30	комплексное	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	спортзал	текущий
29	апрель		15.00-16.30	комплексное	2	Система игры в защите «углом вперёд» с пасующим из 3 зоны. Учебная игра.	спортзал	текущий
30	апрель		15.00-16.30	комплексное	2	Первенство школ по волейболу среди смешанных команд	спортзал	текущий
31	май		15.00-16.30	комплексное	2	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	спортзал	текущий
32	май		15.00-16.30	комплексное	2	Тестирование учащихся.	спортзал	тестирование
33	май		15.00-16.30	комплексное	2	Игра по правилам.	спортзал	текущий
34	май		15.00-16.30	комплексное	2	Игра по правилам.	спортзал	текущий

Оценочные материалы

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

№п/п	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка					
			мальчики			девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Передача мяча сверху двумя руками над собой	8	5	4	3	5	4	3
		9	5	4	3	5	4	3
		10	6	4	3	6	4	3
		11	8	6	4	8	6	4
		12	10	8	6	10	8	6
		13	16	12	10	16	12	10
		14	20	16	12	20	16	12
		15	26	20	15	26	20	15
		16	26	20	15	26	20	15
2	Передача мяча снизу двумя руками над собой	8	5	4	3	5	4	3
		9	5	4	3	5	4	3
		10	6	4	3	6	4	3
		11	8	6	5	8	6	5
		12	10	8	7	10	8	7
		13	12	10	8	12	10	8
		14	14	12	9	14	12	9
		15	16	14	10	16	14	10
		16	16	14	10	16	14	10

3	Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	с 3-х метров						
		8	5	4	3	4	3	2
		9	5	4	3	4	3	2
		10	6	5	4	5	4	3
		с 5-и метров						
		11	6	5	4	5	4	3
		12	6	5	4	5	4	3
		с 9-и метров						
		13	6	5	4	5	4	3
		4	Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	с 9-и метров				
14	6			5	4	5	4	3
15	7			6	5	6	5	4
16	7			6	5	6	5	4

Оценка физической подготовленности учащихся

№	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	оценка					
			Мальчики			девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. (Челночный бег 6х5 м)	8	12.2	12.9	13.5	12.4	13.0	13.6
		9	12.1	12.7	13.2	12.2	12.8	13.3
		10	11.9	12.5	12.9	12.0	12.6	13.0
		11	11.3	11.9	12.3	11.4	12.0	12.6
		12	11.0	11.5	12.0	11.1	11.8	12.3
		13	10.8	11.3	11.8	10.9	11.7	12.1
		14	10.4	10.8	11.3	10.7	11.5	11.8
		15	10.0	10.4	10.9	10.6	11.3	11.6
		16	10.0	10.4	10.9	10.6	11.3	11.6

2	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения стоя, м	8	5.00	4.00	3.50	4.50	3.50	3.00
		9	5.50	4.50	4.00	5.00	4.00	3.50
		10	6.00	5.00	4.50	5.50	4.50	4.00
		11	6.80	5.80	5.20	6.20	5.20	4.80
		12	8.00	7.00	6.00	7.00	6.00	5.30
		13	9.00	8.00	7.00	8.00	7.00	6.00
		14	10.00	9.00	8.00	9.00	8.00	7.00
		15	11.00	10.00	9.00	9.50	8.50	7.50
		16	11.00	10.00	9.00	9.50	8.50	7.50
		3	Прыжок вверх с места, см	8				
9								
10	40			38	35	33	31	28
11	43			40	37	36	33	31
12	46			43	39	40	37	34
13	50			47	41	42	40	37
14	52			49	43	44	41	39
15	54			51	45	47	42	40
16	54			51	45	47	42	40
4	Прыжок в длину с места, см	8	150	140	120	145	130	110
		9	155	145	125	150	135	115
		10	175	169	162	165	156	147
		11	180	174	168	167	162	158
		12	184	180	172	170	167	164
		13	195	187	182	175	172	169
		14	208	193	185	180	177	172
		15	218	207	200	185	178	173
		16	218	207	200	185	178	173

5	Поднимание туловища за 1 мин.	8	36	30	24	25	20	15
		9	37	31	25	27	22	15
		10	38	32	28	28	23	15
		11	40	35	30	30	25	18
		12	45	40	32	30	25	20
		13	48	43	35	33	25	20
		14	50	45	35	35	25	20
		15	50	45	40	35	26	22
		16	50	45	40	35	26	22