МБОУ «Центр образования села Марково»

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по ВР Самохвалова Т.А.
от « 13 » июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ "Центр образования с. Марково"
Коломыцева Н.В.
Приказ № 04/147 -од
от « 13 » июня 2023 г.

Алтухова Алёна Васильевна

Подписан: Алтухова Алёна Васильевна
DN: C=RU, O="МБОУ ""Центр образования с. Марково""", CN=Алтухова Алёна Васильевна, E=moycmarkovo@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение:
Дата: 2023-10-30 15:23:34

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 2 года

НА 2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель программы
Величко Л.И.
Тренер - преподаватель

село Марково

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» (далее – программа) является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию в школе.

Программа разработана с учётом Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся».

Волейбол - один из самых популярных видов спорта. С момента своего «изобретения» игра в волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространѐнности эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене. Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средство организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

Игра — весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятия волейболом для коррекции осанки школьников 12-16 лет.

В процессе игровой деятельности занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех слоев населения.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол имеет физкультурно-спортивную направленность, т.е. нацелена на укрепление здоровья занимающихся, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, воспитание морально - волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

По форме организации: групповая.

Уровень образования: основное общее образование, среднее общее образование.

Уровень освоения программы: базовый.

Новизна

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено увеличение количества учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Актуальность программы

Сегодня основной целью физического образования является воспитание гармонично развитой личности с высокой умственной, физической и социальной активностью. В школе есть все условия для достижения данной цели.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют изучению общеобразовательных предметов.

Одна из наиболее распространённых причин снижения защитных ресурсов школьника – недостаток двигательной активности. Поэтому организация в школе дополнительных занятия по физической культуре и спорту является актуальной проблемой.

В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников (В.И. Лях. А.А. Зданевич) волейбол является одним из средств физического воспитания. Эта игра имеет не только оздоровительно- гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия волейболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Сегодня волейбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите.

Волейбол стал намного зрелищнее того, что остался в 20 веке. Молодой волейболист, овладевший тонким мастерством выполнения всевозможных приемов игры, который ловко и быстро справляется с мячом, слаженно действует с игроками волейбольной команды — может показать захватывающее зрелище на площадке.

Именно поэтому современный волейбол в наши дни пользуется огромной популярностью у миллионов подростков, школьников, студентов.

Педагогическая целесообразность

Настоящая программа направлена с одной стороны на занятие волейболом как видом спорта, с другой стороны – на формирование здорового образа жизни детей и подростков.

Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Волейбол позволяет решить проблему занятости детей свободного времени, пробуждения интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся при формировании полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

В основу учебной программы были заложены основополагающе принципы спортивной подготовки юных спортсменов. Комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и

соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Вариативность предусматривает индивидуальный подход с учетом особенностей школьника.

Вариативность программного материала для практических занятий характеризуется разнообразием тренировочных занятий на решение определенной педагогической задачи. Соблюдены принципы наглядности, доступности, систематичности.

В условиях школьного зала посредством волейбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей. Так же есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая 10-15 человек в каждой группе.

Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы

Цель - развитие личностного потенциала занимающегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом. Укрепление здоровья и повышение общей физической подготовленности детей.

Задачи:

Обучающие:

1. Расширение и совершенствование знаний, навыков и умений играть в волейбол путем систематического участия в учебно-тренировочных занятиях.
2. Овладение знаниями по спортивной терминологии, тактике и стратегии игры, основам судейской практики, навыками игры.
3. Подготовка из числа занимающихся, актива для проведения массовой физкультурной и спортивной работы в школе.
4. Овладение основами тактики командных действий, формирование сборных команд школы для участия в районных, окружных и региональных соревнованиях по волейболу.

Развивающие:

1. Развитие подвижности, ловкости, выносливости.
2. Развитие навыков соревновательной деятельности по волейболу.
3. Формирование самодисциплины, самоконтроля.

Воспитательные:

1. Содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию занимающихся; воспитание гигиенических навыков и правильного режима дня.
2. Воспитание дисциплинированности и коллективизма.
3. Профилактика асоциального поведения.
4. Приобщение к здоровому образу жизни.

Возраст детей, участвующих в образовательной программе

В реализации программы участвуют школьники 12-16 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям волейболом. В группу первого года обучения принимаются школьники 12-14 лет. В группы второго года обучения могут быть зачислены обучающиеся, не занимающиеся в группе первого года обучения, но успешно сдавшие нормативы.

Возраст 12-13 лет считается одним из наиболее сложных периодов воспитания ребенка. В эти годы у ребенка происходит глобальная перестройка сознания и организма. Пересечение социальных, гормональных, психологических проблем очень болезненно сказываются на состоянии ребенка и требуют грамотного и взвешенного отношения.

В этом возрасте подросток легко принимает все, что предлагают друзья и молодежные кумиры. Поэтому важно увлечь его интересным и активным делом, которым, несомненно, является волейбол.

Сроки реализации общеобразовательной программы

Продолжительность образовательного процесса по программе составляет два года. На реализацию программы отводится 108 часов (первый год обучения 5ч – теория, 103 – практика, второй год обучения 11ч.- теория,421 ч. практика): по 432 часа – в первый и второй год обучения.

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях и судейская практика.

Формы занятий

Формы обучения:

- учебно-тренировочное занятие (индивидуальная, малыми группами, командная);
- учебная игра в волейбол.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесные (устное изложение, беседа, объяснение, анализ приёмов и техники игры в волейбол;
- наглядные (показ видеоматериалов, иллюстраций, показ педагогом приёмов и техники игры в волейбол);
- практические (тренинг, тренировочные упражнения, работа по образцу, игра).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся:

- объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при использовании которых, обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивные методы обучения (обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности).

Режим занятий

Год обучения	Возраст учащихся	кол-во учащихся в группе, чел.	Кол-во занятий в неделю	Общий объём подготовки в часах / кол-во часов в неделю	Уровень физической подготовки
Этап начальной подготовки (НП)					
1-й год	12-14	10	2	108/3	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)
Учебно-тренировочный этап (УТ)					
2-й год	16-17	12	3	216/6	Выполнение нормативов ОФП и СФП

Планируемые результаты освоения программы

После окончания **первого года** обучения обучающийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол; - правильность счёт по партиям;

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров; - выполнять падения,
- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия «скидки».

После окончания **второго года** обучения обучающийся должен:

знать:

- переход средней линии;
- положение о соревнованиях;
- способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей;

уметь:

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Выполнять нормативные требования по физической и специальной подготовке:

Первый год обучения

Вид испытания	**Возраст**		
	12 лет	13 лет	14 лет
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров, (сек.)	5.2	5.1	4.9
Прыжок в длину с места, (см.)	175	180	195
Подтягивание, кол-во раз	-	-	6
Сгибание и разгибание туловища, кол-во раз за (30 сек.)	18	20	25
Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, кол-во раз	11	12	18
Кросс 1500 метров, (мин. сек.)	8.16	7.31	7.01
Челночный бег 3 х 10 метров, (сек.)	8.5	8.3	7.9
Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин	115	119	104
Специальная физическая подготовка			
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя (м)	2.8	3.0	3.40

Прыжок в верх (см)	35	38	40
Техническая подготовка			
Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	8	10	10
Нападающий удар	5 из 10	5 из 10	5 из 10
Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3	+	+	+
Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	4	4

Второй год обучения

Вид испытания	**Возраст**	
	Девушки 15-16лет	Юноши 15-16лет
Общая физическая подготовка		
Бег 30 метров, (сек).	4.8	4.4
Бег 100 метров, (сек).	16.0	14.2
Прыжок в длину с места, (см).	210	230
Подтягивание, кол-во раз	22	13
Сгибание и разгибание туловища, кол-во раз за 30 (сек).	27	29
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	18	40
Кросс 1000 метров, мин. (сек).	4.30	3.30
Кросс 2000 метров, мин. (сек).	10.20	13.00
Челночный бег 5 х 10 метров, (сек).	14.0	12.0
Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин	140	120
Специальная физическая подготовка		
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы,	10	16
Прыжок вверх (см)	40	50
Техническая подготовка		
Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	8	6
Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3м. (кол-во раз)	10	10
Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	7	5
Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3(10 попыток)	6	4

Мониторинг результатов освоения программы

Методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов: тестирования, контрольных нормативов, участия в соревнованиях;
- педагогический мониторинг, включающий контрольные тесты, ведение журнала

учета.

Виды контроля

- Начальный контроль проводится с целью определения уровня развития занимающихся (первые занятия сентября).
- Текущий контроль - с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала (по окончании каждого раздела).
- Промежуточный контроль – с целью определения результатов обучения (по окончании каждого полугодия).
- Итоговый контроль – с целью определения изменения уровня развития занимающихся (на конец срока реализации программы).

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы

- Сдача контрольных нормативов и контрольных заданий;
- спортивные праздники, конкурсы;
- товарищеские игры,
- соревнования школьного, муниципального, окружного, регионального уровней (основная форма подведения итогов освоения программы).

Формы и способы фиксации результатов:

- протоколы контрольных тестов, упражнений, соревнований;
- учёт и анализ результатов игровой деятельности за период обучения.

- **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Первый год обучения

№ п/п	Наименование базовых тем	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Основы знаний. О физической культуре и спорте Техника безопасности на занятиях	В процессе занятий		
2	Общая физическая подготовка	25		25
3	Техника перемещения	10		10
4	Основы техники игры в волейбол	48	2	46
5	Тактика игры в волейбол	5	2	3
6	Специальная физическая подготовка.	10		10
7	Правила игры и судейства.	5	1	4
8	Контрольные игры и соревнования.	5		5
	Всего	**108**	**5**	**103**

Второй год обучения

№ п/п	Наименование базовых тем	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Основы знаний. О физической культуре и спорте Техника безопасности на занятиях	В процессе занятий		
2	Общая физическая подготовка	29		29
3	Основы техники игры в волейбол	50	3	47

4	Тактика игры в волейбол	46	4	42
5	Специальная физическая подготовка.	24		24
6	Правила игры и судейства.	4	2	2
7	Контрольные игры и соревнования.	14	2	12
		216	**11**	**156**

СОДЕРЖАНИЕ БАЗОВЫХ ТЕМ ПРОГРАММЫ

Основная направленность	1 год обучения	2 год обучения
Основы знаний. О физической культуре и спорте	Краткий обзор развития Волейбола в России. Строение человека и влияние на организм физических нагрузок. Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	Современное олимпийское и физкультурно - массовое движение «Спорт для всех». Спортивно – оздоровительные системы физических упражнений. Краткий обзор развития волейбола за рубежом..
Общая физическая подготовка	Бег 500, 1000, 1500 метров. Броски набивного мяча сидя, стоя. Прыжки на тумбу и соскоки с неё.	Бег 500, 1000, 1500, 2000,3000 метров. Челночный бег. Упражнения на развитие силы
Освоение техники перемещений	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.)	
Основы техники игры в волейбол	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. Нападающий удар Прием мяча. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.	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. Нападающий удар. Блокирование. 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. Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование.
Тактика игры в	Выбор места для выполнения	Тактика выбора способа

волейбол	второй передачи в зонах 3,2. Для нападающего удара. Тактические действия при игре в защите и 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.	отбивания мяча через сетку; передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Командные действия. Система игры со второй передачи игрока передней линии. Тактические действия в игре с сильным соперником. Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.
Специальная физическая подготовка.	Упражнения для развития прыжковой выносливости. Упражнения для развития скоростных качеств.	Ускорение с изменением скорости и направления движения. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.
Правила игры и судейства.	Правила игры, судейские жесты и наказания.	Правила игры, судейские жесты и наказания. Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами.
Контрольные игры и соревнования.	Товарищеские игры. Участие в соревнованиях. Разбор проведённых игр.	Товарищеские игры. Участие в соревнованиях. Разбор проведённых игр. Товарищеские встречи со сборной села Марково.

1. Календарно – тематический план по волейболу 1 года обучения

№	НАИМЕНОВАНИЕ МАТЕРИАЛА	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Задачи физической культуры и спорта,их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.	2
2	ОФП. Подвижные игры: «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель».	1
3	ОФП. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелки».	2
4	ОФП. СФП. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Мяч ловцу». «Эстафета с прыжками чехардой».	1
5	Стойки волейболиста (основная, низкая). Способы перемещений (ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед).	2

6	Стойки волейболиста. Способы перемещений (двойной шаг, скачок вперед). Места занятий и инвентарь.	1
7	Стойки волейболиста. Способы перемещений (остановка шагом).	2
8	Стойки волейболиста. Способы перемещений (сочетаниестоек и перемещений, способов перемещений).	1
9	ОФП. СФП. Стойки. Способы перемещений.	2
10	Передача мяча двумя руками сверху (над собой – на месте ипосле самоконтроль.	1
11	Передача мяча двумя руками сверху (с набрасывания партнера на месте и после перемещения).	2
12	Прием мяча двумя руками снизу (над собой – на месте и после перемещений).	1
13	Прием мяча двумя руками снизу(с набрасывания партнера на месте и после перемещения). Влияние ФУ на организм человека.	2
14	Прием, передача мяча двумя руками сверху, снизу (в парах, в тройках).	1
15	Прием, передача мяча двумя руками сверху, снизу(передачи в стену с изменением высоты и расстояния на месте).	2
16	Прием,передача мяча двумя руками сверху, снизу («жонглирование» стоя на месте и в движении).	1
17	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке.	2
18	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.	1
19	ОФП. СФП. Подвижные игры:«Катающаясямишень», «Метко в цель», «Подвижная цель».	2
20	ОФП. СФП. Подвижные игры. «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом»	1
21	Нижняя прямая подача (в стену - расстояние 3-4 м, отметка на высоте 2 м). Сведения о строении и функцияхорганизма человека.	2
22	Нижняя прямая подача (через сетку - расстояние 3 м).	1
23	Нижняя прямая подача (в стену - расстояние 6 м, через сетку, расстояние 6 м).	2
24	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача (ударноедвижение по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении).	1

25	Верхняя прямая подача (ударное движение по мячу на резиновых амортизаторах в прыжке с места, с разбега).	2
26	Верхняя прямая подача (в стену - расстояние 3-4 м, отметка на высоте 2 м).	1
27	Нижняя,верхняя пряма подача в левую и правую половину площадки.	2
28	Нижняя, верхняя прямые подачи в дальнюю и ближнюю от сетки половину	1
29	Соревнование на большее количество подач без промаха	2
30	Прием нижней прямой подачи.	1
31	Прием нижней и верхней прямой подачи.	2
32	Прием подачи и первая передача в зону нападения	1
33	Совершенствование изученных элементов. Правила игры в волейбол.	2
34	Учебно – тренировочные игры.	1
35	Учебно – тренировочные игры.	2
36	Учебно – тренировочные игры.	1
37	ОФП. СФП. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Мяч ловцу». «Эстафета с прыжками чехардой».	2
38	ОФП. СФП. Совершенствование изученных элементов.	1
39	Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага	2
40	Прямой нападающий удар; ударное движение кистью по мячу стоя на коленях на гимнастическом мате.	1
41	Прямой нападающий удар; ударное движение кистью по мячу стоя у стены.	2
42	Прямой нападающий удар; ударное движение кистью по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке	1
43	Прямой нападающий удар; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с места.	2
44	Прямой нападающий удар; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.	1
45	Прямой нападающий удар через сетку с собственного наброса из зон 4, 2	2
46	Прямой нападающий удар через сетку подброшенным партнером (зоны 4,2).	1
47	Прямой нападающий удар с передачи (зоны 4,2).	2
48	Блокирование; одиночное блокирование поролоновых мячей.	1
49	Блокирование; одиночное блокировании «ластами»поролоновых мячей в зонах 2, 3, 4.	2
50	Блокирование; одиночное блокирование в прыжке.	1
51	Блокирование; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (зона 2, 3, 4).	2
52	Схема игры 4-2. Правила игры в волейбол.	1

53	Схема игры 4-2.	2
54	Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, выбор места для подачи.	1
55	Выбор места для отбивания мяча через сетку, двумя руками сверху, кулаком, двумя руками снизу,на месте, в прыжке.	2
56	Выбор места при приеме мяча, подачи.	1
57	Выбор места при блокировании (выход в зону «удара»).	2
58	Подачи мяча на точность в зоны, по заданию.	1
59	Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.	2
60	Страховка партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	1
61	Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	2
62	Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	1
63	Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи.	2
64	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	1
65	Взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче.	2
66	Взаимодействие игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	1
67	Система игры со второй передачи игроком передней линии.	2
68	Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторяяпередача игроку зоны 4 (2).	1
69	Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	2
70	Учебно – тренировочные игры.	1
71	Учебно – тренировочные игры.	2
72	Учебно – тренировочные игры.	1

2. Календарно – тематический план по волейболу 2, года обучения

№	НАИМЕНОВАНИЕ МАТЕРИАЛА	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. ОФП. СФП. Чередование способов перемещения на максимальной скорости. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.	2

2	ОФП. СФП. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.	4
3	ОФП. СФП. Сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите.	2
4	ОФП. СФП. Перемещения на максимальной скорости и чередование способов, сочетание с падениями,остановками и выполнением приема мяча.	4
5	ОФП. СФП. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетаниис перемещениями.	2
6	Передачи сверху двумя руками на точность. Тренажерные устройства для обучения технике игры.	4
7	Передачи сверху двумя руками с чередованием по высоте и расстоянию.	2
8	Передачи сверху двумя руками из глубины площадки к сетке.	4
9	Передача сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.	2
10	Передача сверху двумя руками, с последующим падением и перекатом на бедро.	4
11	Передача сверху двумя руками в прыжке на месте и после перемещения.	2
12	Прием сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи.	4
13	Прием снизу двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи.	2
14	Прием снизу двумя руками, удара одной рукой в парах (расстояние 6-8м).	4
15	Прием снизу двумя руками, удара одной рукой в парахчерез сетку. Соревновательные и тренировочные нагрузки.	2
16	Прием снизу двумя руками с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево).	4
17	Прием снизу двумя руками нападающего удара, верхней прямой подачи.	2
18	Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.	4
19	Верхняя прямая подача с различной силой. Сведения о строении и функциях организма человека.	2
20	Верхняя прямая подача через сетку в три продольные зоны: 6-3,1-2,5-4.	4
21	Верхняя прямая подача ближе к боковым и лицевой линии .	2
22	Верхняя прямая подача: соревнование на точностьпопадания в зоны.	4

23	Силовая и планирующая подачи.	2
24	Прямой нападающий удар из зон 4,3,2	4
25	Прямой нападающий удар из зон 4,3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте(низкие, средние, высокие).	2
26	Прямой нападающий удар при противодействии блокирующих, стоящих на подставке.	4
27	Прямой нападающий удар при противодействии блокирующих. Правила соревнований, их организация и проведение.	2
28	Прямой нападающий удар с удаленных от сетки передач. Обязанности судей.	4
29	Прямой нападающий удар с передачи назад (за голову) на месте и в прыжке.	2
30	Имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной.	4
31	Прямой нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6.	2
32	Нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5.	4
33	Учебно – тренировочные игры.	2
34	Учебно – тренировочные игры	4
35	Соревнования в группах занимающихся.	2
36	ОФП. СФП. Одиночное блокирование нападающего удара по ходу (в зонах 4,2,3), выполняемого с различных передач.	4
37	Одиночное блокирование нападающих ударов, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении.	2
38	Одиночное блокирование нападающих ударов вправо и влево в зонах 3,4,2	4
39	Одиночное блокирование нападающих ударов в двух направлениях с различных передач.	2
40	Групповое (двойное) блокирование нападающего удара по ходу (в зонах 4,2,3), выполняемого с различных передач.	4
41	Групповое (двойное) блокирование нападающих ударов, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении.	2
42	Сочетание одиночного и группового блокирования с высоких передач - групповое (двойное, тройное), с низких -одиночное.	4
43	Выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны.	2
44	Выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий).	4
45	Выбор места и подача на игрока, слабо владеющегонавыками приема мяча, вышедшего после замены.	2

46	Имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) впрыжке.	4
47	Выбор места, определение направления удара исвоевременная постановка рук при блокировании.	2
48	Имитация второй передачи в перед передача назад; имитация передачи назад и передача вперед.	4
49	Имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке).	2
50	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче.	4
51	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче в условиях различных по характеру первых и вторых передач.	2
52	Взаимодействие игроков задней линии при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий.	4
53	Взаимодействие игроков передней линии в защите	2
54	Система игры через игрока передней линии (зона 2).	4
55	Система игры через игрока выходящего с задней линии, между зон 3 и 2.	2
56	Система игры – расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад».	4
57	Выполнение тактических комбинаций «Волна».	2
58	Выполнение тактических комбинаций «Крест».	4
59	Выполнение тактических комбинаций «Обратный крест».	2
60	Выполнение тактических комбинаций «Забег».	4
61	Выполнение тактических комбинаций «Пайп».	2
62	Сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».	4
63	Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.	2
64	Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении,защите, в нападении и защите.	4
65	Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар-блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.	2
66	Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно поиндивидуальным, групповым и командным.	4

67	Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактически действий.	2
68	Переключения в выполнении технических приемов, тактических действий нападения и защиты в различны сочетаниях.	4
69	Учебно – тренировочные игры.	2
70	Учебно – тренировочные игры.	4
71	Учебно – тренировочные игры.	2
72	Учебно – тренировочные игры.	4

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название темы (базовые разделы)	Форма проведения занятий	Методы и приемы проведения занятий	Дидактические материалы, техническая оснащенность	Форма подведения итогов

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ

Список литературы

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–11 кл. - М.: Просвещение, 2006г.
2. Колодиницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В.. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов. – М.:Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
3. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.