

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования села Марково»

Рекомендовано
педагогическим советом Центра

Протокол №4 от «27» марта 2020 г.



Утверждаю
Директор МБОУ
«Центр образования села Марково»

/Коломыцева Н. В./

Приказ №04/85-од от «10» апреля 2020 г

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

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель программы: Величко Л.И., 1 КК

село Марково
2020 г.

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 распространённости 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 13-16 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 распространенных причин снижения защитных ресурсов школьника – недостаток двигательной активности. Поэтому организация в школе дополнительных занятий 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 основополагающие 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).

Преимственность определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преимственность 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 12-17 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 12-14 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 288 часов (в первый год обучения 9 ч – теория, 135 ч – практика; во второй год обучения 11 ч – теория, 133 ч - практика): по 144 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	144/4	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)
Учебно-тренировочный этап (УТ)					
2-й год	15-17	12	2	144/4	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 показатели

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 x 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 вверх (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-лет	Юноши 15 лет	Девушки 16-17лет	Юноши 16-17лет
Общая физическая подготовка.				
Бег 30 метров, (сек).	4.9	4.6	4.8	4.4
Бег 100 метров, (сек).	9.5	9.0	16.0	14.2
Прыжок в длину с места, (см).	200	220	210	230
Подтягивание, кол-во раз		12		13
Сгибание и разгибание туловища, кол-во раз за 30 (сек).	24	28	27	29
Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, кол-во раз	16	30	18	40
Кросс 1000 метров, (сек).	4.50	4.10	4.30	3.30
Кросс 2000 метров, мин. (сек). Бег 1000 метров, (сек).	11.00	9.20	10.20	13.00
Челночный бег 5 x 10 метров, (сек).	8.0	7.6	14.0	12.0
Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин	135	115	140	120
Специальная физическая подготовка.				
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы,	9	14	10	16
Прыжок вверх (см.).	35	45	40	50
Техническая подготовка				
Верхняя прямая подача на точность по	4	6	6	8

заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)				
Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3м. (кол-во раз)	10	10	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)	5	7	5	7
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)	4	6	4	6

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.	В процессе занятий		
2	Общая физическая подготовка.	20		20

3	Освоение техники перемещений.	10		10
4	Основы техники игры в волейбол.	48	3	45
5	Тактика игры в волейбол.	36	2	34
6	Специальная физическая подготовка.	14		14
7	Правила игры и судейства.	2	2	
8	Контрольные игры и соревнования.	14	2	12
	Всего	144	9	135

Второй год обучения

№ п/п	Наименование базовых тем	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре и спорте.	В процессе занятий		
2	Общая физическая подготовка.	28		28
3	Основы техники игры в волейбол.	50	3	47
4	Тактика игры в волейбол.	36	4	32
5	Специальная физическая подготовка.	12		12
6	Правила игры и судейства.	4	2	2
7	Контрольные игры и соревнования.	14	2	12
	Всего	144	11	133

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. Соблюдение техники безопасности на занятиях.	Современное олимпийское и физкультурно - массовое движение «Спорт для всех». Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Краткий обзор развития волейбола за рубежом. Соблюдение техники безопасности на занятиях.
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	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

	<p>Прием мяча. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии.</p> <p>Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку.</p> <p>Прием подачи через сетку.</p>	<p>3,4. Нападающий удар. Блокирование. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке.</p> <p>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.</p> <p>Индивидуальное блокирование.</p>
Тактика игры в волейбол	<p>Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2. Для нападающего удара.</p> <p>Тактические действия при игре в защите и нападении.</p> <p>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.</p>	<p>Тактика выбора способа отбивания мяча через сетку; передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу.</p> <p>Командные действия.</p> <p>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.</p>
Специальная физическая подготовка	<p>Упражнения для развития прыжковой выносливости.</p> <p>Упражнения для развития скоростных качеств.</p>	<p>Ускорение с изменением скорости и направления движения. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.</p>
Правила игры и судейства	<p>Правила игры, судейские жесты и наказания.</p>	<p>Правила игры, судейские жесты и наказания. Ведение протоколов соревнований.</p> <p>Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами.</p>
Контрольные игры и соревнования	<p>Товарищеские игры. Участие в соревнованиях. Разбор проведенных игр.</p>	<p>Товарищеские игры. Участие в соревнованиях. Разбор проведенных игр.</p> <p>Товарищеские встречи со сборной села Марково.</p>

Календарно - тематическое планирование первого года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
I.	<i>Основы знаний о физической культуре и спорте.</i>	В процессе занятий	
II	Общая физическая подготовка – 20 ч		
1-5	Бег 500, броски набивного мяча сидя, стоя. <i>Инструктаж по технике безопасности на занятиях.</i>	5	
6-10	1000, Прыжки на тумбу и соскоки с неё. <i>Строение человека и влияние на организм физических нагрузок.</i>	5	

11-20	1500 метров. Броски набивного мяча сидя, стоя. Прыжки на тумбу и соскоки с неё. <i>Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.</i>	10	
III	Основы техники перемещения – 10 ч		
21-22	Разучивание стойки игрока. <i>Краткий обзор развития волейбола в России.</i>	2	
23-24	Стойка игрока (исходные положения)	2	
25-26	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2	
27-28	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2	
29-30	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Эстафеты.	2	
IV	Основы техники игры в волейбол - 48 ч		
31	Теория «Техника приема и передачи мяча»	1	
32-37	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. <i>Краткий обзор развития волейбола за рубежом.</i>	6	
38-43	Передачи над собой, перед собой	6	
44	<i>Техника подачи мяча (видеоурок)</i>	1	
45-50	Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку.	6	
51-56	Прием подачи через сетку.	6	
57-62	Прием мяча. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии.	6	
63-66	Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	4	
67-69	Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку.	3	
70	<i>Техника нападающего удара (видеоурок)</i>	1	
71-78	Нападающий удар	8	
V	Тактика игры в волейбол – 36 ч		
79	<i>Тактика игры в волейбол (видеоурок)</i>	1	
80-86	Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2. для нападающего удара.	7	
87	<i>Тактические действия при игре в защите и нападении (видеоурок)</i>	1	
88-94	Тактические действия при игре в защите и нападении.	7	
95-101	Выполнение подач в определенные зоны.	7	
102-108	Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4.	7	
109-114	Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	6	
VI	Специальная физическая подготовка – 14 ч		
115-128	Упражнения для развития прыжковой выносливости, скоростных качеств, гибкости	14	
VII	Правила игры и судейства – 2 ч		
129-130	<i>Правила игры, судейские жесты и наказания (презентация)</i>	2	
VIII	Контрольные игры и соревнования – 14 ч		
131-141	Товарищеские игры. Участие в соревнованиях.	11	
142-144	Разбор проведённых игр.	3	

Календарно - тематическое планирование второго года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
I.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	В процессе занятий	
II	Общая физическая подготовка - 28 ч		
1-5	Бег 500, метров. Челночный бег. Упражнения на развитие силы. <i>Инструктаж по технике безопасности на занятиях.</i>	5	
6-10	Бег 1000 метров Челночный бег. Упражнения на развитие силы. <i>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.</i>	5	
11-16	Бег 1500 метров. Челночный бег. Упражнения на развитие силы. <i>Современное олимпийское и физкультурно - массовое движение «Спорт для всех».</i>	6	
17-22	Бег 2000 метров. Челночный бег. Упражнения на развитие силы.	6	
23-28	Бег 3000 метров. Челночный бег. Упражнения на развитие силы.	6	
III	Основы техники игры в волейбол - 50 ч		
29	<i>Прием и передача мяча (видеоурок)</i>	1	
30-34	Передачи мяча в прыжке через сетку.	5	
35-39	Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели.	5	
40-44	Передачи мяча в парах в движении.	5	
45-49	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.	5	
50	<i>Нападающий удар (видеоурок)</i>	1	
51-55	Нападающий удар. Учебно - тренировочная игра в волейбол.	5	
56	<i>Блокирование (видеоурок)</i>	1	
57-61	Прямой нападающий удар. Блокирование.	5	
62-66	Верхняя прямая подача в прыжке.	5	
67-71	Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	5	
72-76	Нападающий удар с поворотом туловища.	5	
77-78	Индивидуальное блокирование.	2	
IV	Тактика игры в волейбол - 36 ч		
79	<i>Тактика выбора способа отбивания мяча через сетку; передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу.</i>	1	
80-85	Тактика выбора способа отбивания мяча через сетку; передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу.	6	
86	<i>Командные действия.</i>	1	
87-92	Командные действия.	6	
93-99	Система игры со второй передачи игрока передней линии.	7	
100	<i>Тактические действия в игре с сильным соперником.</i>	1	
101-106	Тактические действия в игре с сильным соперником.	6	
107	<i>Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.</i>	1	
108-114	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	7	
V	Специальная физическая подготовка – 12 ч		
115-126	Ускорение с изменением скорости и направления движения. Упражнения для привития навыков быстроты	12	

	ответных действий.		
VI	Правила игры и судейства – 4 ч		
127- 128	<i>Правила игры, судейские жесты и наказания. Ведение протоколов соревнований (презентация).</i>	2	
129-130	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами.	2	
VII	Контрольные игры и соревнования - 14 ч		
131-132	Товарищеские игры. Участие в соревнованиях.	2	
133-142	Товарищеские встречи со сборной села Марково.	10	
143-144	<i>Разбор проведённых игр.</i>	2	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Разделы графика	Сроки, время, продолжительность
1.	Начало учебного года Торжественная линейка «День знаний»	01.09.2020 года 01.09.2020 года
2.	Окончание учебного года: - 1,9,11 классы; - 2-8, 10 классы.	25.05.2021 г. 31.05.2021 г.
3.	Продолжительность учебного года: - 1 классы - 2-11 классы	33 учебные недели 34 учебные недели (без учета праздничных дней)
4.	Продолжительность уроков: - 2-11 классы: - 1 класс:	40 минут 1 полугодие - 30 минут; 2 полугодие – 40 минут.
5.	Продолжительность четвертей (полугодий): - 1 четверть (1-9 классы) - 2 четверть (1-9 классы) - 3 четверть (2-9 классы) (1 класс) - 4 четверть (1-9 классы) - 1 полугодие (10-11 классы) - 2 полугодие (10-11 классы)	8 недель (с 01.09.2020 г. по 23.10.2020 г.) 8 недель (с 02.11.2020 г. по 29.12.2020 г.) 10 недель (с 11.01.2021 г. по 23.03.2021 г.) 9 недель 8 недель (с 02.04.2021 г. по 31.05.2021 г.) 16 недель (с 01.09.2020 г. по 29.12.2020 г.) 18 недель без учета праздничных дней (с 11.01.2021 г. по 25.05.2021 г, 31.05.2021 г.)
6.	Продолжительность учебной (рабочей) недели:	пятидневная учебная неделя с двумя выходными днями (суббота и воскресенье)
7.	Продолжительность каникул: - осенние каникулы: - зимние каникулы: - весенние каникулы: - дополнительные каникулы для 1 класса	9 дней (с 24.10.2020 г. по 01.11.2020г.) 12 дней (с 30.12.2020 г. по 10.01.2021 г.) 9 дней (с 24.03.2021 г. по 01.04.2021 г.) 9 дней (с 13.02.2021 г. по 21.02.2021 г.)
8.	Начало работы, занятий (уроков): - школа: - внеурочная деятельность	8.40 часов С 15.30 часов (не менее 40 минут после последнего урока)
9.	Промежуточная аттестация: - 1, 9,11, классы: - 2-8, 10 классы: - Повторная промежуточная аттестация:	С 05.05.2021 г. по 15.05.2021 г. С 05.05.2021 г. по 20.05.2021 г. Сентябрь – октябрь 2021 года

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Наименование	Количество
СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ		
I Гимнастика		
1.1	Стенка гимнастическая	3
1.2	Набор эспандеров	1
1.3	Перекладины навесные	2
1.4	Канат для лазания, 5 м	1
	Канат для перетягивания 100м	1
1.5	Канат для перетягивания	1
1.6	Мост гимнастический подкидной	1
1.7	Скамейка гимнастическая жесткая	2
1.8	Скамья атлетическая, наклонная	1
1.9	Штанги тренировочные	1
1.10	Коврик гимнастический	13
1.11	Маты гимнастические.	10
1.12	Мяч медицин бол (2 кг).	7
1.13	Мяч малый (теннисный)	10
1.14	Мяч прыгун с рожками	2
1.15	Мяч малый (резиновый)	6
1.16	Скакалка гимнастическая	13
1.17	Флажки	43
1.18	Палка гимнастическая	17
1.19	Обруч гимнастический (пластмассовый)	4
1.20	Обруч гимнастический (железный)	4
II Легкая атлетика		
2.1	Планка для прыжков в высоту	3
2.2	Стойки для прыжков в высоту	2
2.3	Конус разметочный	20
2.4	Рулетка измерительная (10м; 50м)	1
2.5	Палочки эстафетные	2
III Волейбол		
3.7	Стойки волейбольные железные	3
3.8	Сетка волейбольная Д 3,1мм бел.обш. тентом с 4 ст с тросом	1
3.9	Мячи волейбольные Mikasa ISV 100TS, FIVB	7
3.10	Мячи волейбольные GALA	3
3.24	Антенна волейбольная	2
ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)		
5.1	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1
5.2	Площадка игровая баскетбольная	1
5.3	Площадка игровая волейбольная	1
5.4	Гимнастический городок	1
5.5	Полоса препятствий	1

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ибрагимова О.А., Вараева А.Ж., Ибрагимова Е.А., Малаалиева П.Ю. Техника и методика обучения по волейболу. – Махачкала: Издательство Дагестанского Государственного Университета, 2016 г.
2. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–11 кл. - Москва: Просвещение, 2006 г.
3. Марянинова Н.А. Волейбол: методические рекомендации. – Челябинск: Издательство Челябинского государственного педагогического университета, 2013 г.

4. Савицкая Г.В. Методические основы обучения подачам в волейболе. – Ульяновск: Типография Ульяновского государственного технического университета, 2012 г.
5. Сбитнева О.А., Фазлеева С.А., Борознова Л.В. Волейбол. Методические рекомендации к практическим занятиям. – Пермь: ФГОУ ВПО «Пермская ГСХА», 2011 г.
6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ

ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ

1. *Приложение 1.* Волейбол: правила игры и основы судейства.
2. *Приложение 2.* Инструкция №14 по технике безопасности для учащихся на занятиях по волейболу.
3. *Приложение 3.* Должностная инструкция тренера-преподавателя
4. *Приложение 4.* Практические занятия.
5. *Приложение 5.* Подвижные игры с элементами волейбола.
6. *Приложение 6.* Сбитнева О.А., Фазлеева С.А., Борознова Л.В. Волейбол. Методические рекомендации к практическим занятиям. – Пермь: ФГОУ ВПО «Пермская ГСХА», 2011 г.
7. *Приложение 7.* Марянинова Н.А. Волейбол: методические рекомендации. – Челябинск: Издательство Челябинского государственного педагогического университета, 2013 г.
8. *Приложение 8.* Савицкая Г.В. Методические основы обучения подачам в волейболе. – Ульяновск: Типография Ульяновского государственного технического университета, 2012 г.
9. *Приложение 9.* Ибрагимова О.А., Вараева А.Ж., Ибрагимова Е.А., Малаалиева П.Ю. Техника и методика обучения по волейболу. – Махачкала: Издательство Дагестанского Государственного Университета, 2016 г.