



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

**Департамент образования
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 173 с углубленным изучением отдельных предметов
имени героя Советского Союза Д.А.Аристархова»**

Принята на заседании:
педагогического совета Директор МБОУ
МБОУ «Школа № Школа № 173
имени героя Советского Союза
Д.А.Аристархова» от
«30» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждена
приказом МБОУ «Школа №173 имени
героя Советского Союза Д.А. Аристархова»
от 30.08.2023 г. №356-О

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
Направленность: физкультурно-спортивная
Название: «Волейбол»
Уровень: базовый
Возраст: 11-17 лет
Срок обучения: 1 год

Разработчик программы:
учитель физической культуры Смирнов Е.А

г. Нижний Новгород

2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности разработана с целью реализации на создаваемых новых местах дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности основного общего и среднее общего уровня образования разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

Устав и нормативно-локальные акты наименование ОО.

Актуальность: «Волейбол» носит физкультурно-спортивную направленность. Занятие группы рассчитано на 1 год, она рассчитана для учащихся 5-11 классов (возраст 11-17 лет) 1 раз в неделю (всего 34 часа), время проведения занятий, вторая половина учебного дня. На современном этапе перестройки образования одной из наиболее актуальных проблем является оптимизация физического воспитания учащихся, т.к. именно здесь закладывается фундамент физического здоровья человека, являющегося основой его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности.

Доказано, что уроки физической культуры удовлетворяют ежедневную потребность школьника в движении на 10-12% от требуемой.

Поэтому необходимо за счет спортивных секций и кружков увеличить двигательный режим детей. Ведь именно в этот школьный период жизни человека физические упражнения оказывают самое благотворное влияние на организм человека.

Объём изучаемого материала – 34 часа:

На занятиях в секции обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объёма и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Цель:

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- дополнительное образование детей в области физической культуры и спорта;
- формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- *воспитательная* - воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;
- *обучающая* - обучение детей нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и со-

вершенствование двигательных навыков;

- *оздоровительная* - укрепление здоровья учащихся, закаливание организма, содействие физическому развитию школьников, а также профилактика наиболее распространенных заболеваний.

Для достижения целей в процессе реализации программы объединения используются здоровьесберегающие технологии, технологии развивающего обучения на основе обязательных результатов, групповые технологии.

Занятия в кружке «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности направлены на всестороннюю физическую подготовку и на изучение основ техники и тактики игр. Желающие записаться в секцию должны получить разрешение врача.

Принципы отбора содержания:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;

Основные формы и методы:

Форма обучения: очная

Методы и приёмы познавательной деятельности: игровой, практический, соревновательный, словесный, наглядно-иллюстративный, лекции.

Формы работы: групповая работа, круговая тренировка, использование нестандартного оборудования.

Формы и методы контроля: текущий, выполнение нормативов и контрольных срезов, участие в соревнованиях (внутри образовательного учреждения между классами параллели, на муниципальном, региональном уровне), практическое судейство.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника упражнений волейбола и баскетбола и проводятся спортивные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике вида спорта. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры (укрепление кистей рук; развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, упражнения для развития прыгучести, акробатические, упражнения с набивными мячами, развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы, различные игры). Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для учащихся 8-11-х классов— 1—5 кг.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике.

Обучение тактическим действиям - одна из главных задач подготовки старших школьников. Формирование тактических умений начинается с первых шагов с развития у учащихся быстроты реакции, и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности.

Сюда относиться умение принять, правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.

Содержание изучаемого курса

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

5-7 классы

1. Массовые развития физической культуры среди населения.

2. История развития волейбола

История возникновения. Развитие вида спорта в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России. Краткая характеристика вида спорта как средства физического воспитания.

3. Гигиенические знания и навыки

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Правила закаливания. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

4. Основы техники и тактики волейбола

Понятие о технике игры в волейбол. Основные технические приемы. Значение технической подготовки. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий в волейболе.

5. Правила игры в волейбол

Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Правила игры. Обязанности судьи, судейская терминология. Судейство.

6. Оборудование и инвентарь

Оборудование мест занятий.

8-9 классы

1. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре и спорте. Физическое воспитание школьников. Массовые развития физической культуры среди населения.

2. Краткий обзор развития волейбола

История возникновения. Развитие вида спорта в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России. Краткая характеристика вида спорта как средства физического воспитания.

3. Гигиенические знания и навыки

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Правила закаливания. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

4. Основы техники и тактики волейбола

Понятие о технике игры в волейбол. Основные технические приемы. Значение технической подготовки. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий в волейболе.

5. Правила игры в волейбол

Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Правила игры. Обязанности судьи, судейская терминология. Судейство.

6. Оборудование и инвентарь

Оборудование мест занятий.

10-11 классы

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в XX веке. Юношеский спорт в России. Формы занятий спортом школьников. Спортивные секции коллективов физической культуры в школе, детские спортивные школы.

2. Влияние физических упражнений на организм школьников

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей. Роль всестороннего физического развития в подготовке школьников к жизни, труду, к достижению высоких спортивных результатов.

3. Врачебный контроль, предупреждение травм

Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного спортсмена. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособ-

ность. Самоконтроль спортсмена. Понятие о спортивных повреждениях. Причины травм и их предупреждение (профилактика) применительно к занятиям волейболом. Оказание первой помощи.

4. Основы техники и тактики волейбола

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки. Анализ техники. Характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите, тактических комбинаций. Краткие сведения о методике обучения и тренировки.

5. Правила игры, организация и проведение соревнований

Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Методика судейства.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка осуществляется на основе программы по физической культуре для 5—11-х классов средней школы. В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, висы, упоры, лазание, метания, прыжки;

спортивные игры (ручной мяч); занимающиеся должны хорошо овладеть передачами и ловлей мяча, ведением его, изучить индивидуальные тактические действия и простые взаимодействия игроков в нападении и защите;

подвижные игры, с предметами, с преодолением несложных препятствий и на быстроту реакции;

легкоатлетические упражнения — в основном применяются преимущественно бег на короткие дистанции, кроссы, прыжки и метания.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ:

Упражнения для развития быстроты. Бег (рывки) с высокого и низкого старта на 20—30 м лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед, двойными шагами и скачками.

Во время передвижения одним из указанных выше способов ускорения в определенных границах площадки и в ответ на сигналы. Во время ходьбы в колонну по одному вдоль границ площадки по сигналу последний в колонне делает рывок и, обогнав колонну, идет впереди. Затем обгон начинает следующий и т. д. Кроме бега, при обгоне применяются и другие способы перемещения. Бег с изменением направления — оббегание препятствий (стоек, набивных мячей и т. п.) или занимающихся, идущих в колонне. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей.

Соревнования в беге на 20, 30, 60 м, а также на быстроту перемещения другими способами (на время). Специальные эстафеты с бегом, передвижением приставными шагами и различным сочетанием способов перемещения, а также с переноской груза (набивных мячей и т. п.) и преодолением препятствий.

Упражнения для привития навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 10—15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению, - к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег зигзагами с остановками и изменением направления. «Челночный бег» на 5 и 10 м. (общий пробег за одну попытку 20—30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках.

Передвижение (бег, приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу — выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° — прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии в сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры; «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для преимущественного укрепления мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры. Передачи. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению

кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди. двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча о стену и ловля. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновым амортизатором. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение рук вниз - вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рук вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу — поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) — движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием в грудной части при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой — правой рукой влево, левой — вправо. Броски набивного мяча весом 1 кг «крюком» через сетку.

Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения верхней боковой подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Верхняя боковая подача с максимальной силой у футбольной сетки (в

сетку). То же верхняя прямая и нижняя прямая подачи. Подачи мяча слабой рукой.

Нападающие удары. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен выше головы), имитация прямого нападающего удара в прыжке (правой и левой рукой). То же, но стоя боком к стене — имитация бокового нападающего удара. Броски набивного мяча — из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку). Броски набивного мяча весом 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча весом 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5—2 м) или на полу; расстояние от 5 до 10 м. Метание выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах.

Упражнения на развитие прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Многочисленные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет — прыжки на одной ноге). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же . с отягощением (2—3 набивными мячами в руках). Вспры-

гивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь двумя ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стену (с 13 лет для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись из стойки на лопатках и на руках с помощью. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)

Планируемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «Волейбол», «Волейбол» в школе, стране.
- Правила игры.
- Тактические приемы.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы.
- Проводить судейство матча.
- Проводить специальную разминку, самостоятельно организовать проведение спортивных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

**Механизм оценивания образовательных результатов. Формы подведения итогов реализации программы
5-7 классы**

№ п/ п	Темы контрольн ых упражнений	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			м	д	м	д	м	д
1	Нижняя подача мяча в определенную зону из 10бросков (раз)	5	3	3	2	2	1	1
		6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	4	4
2	Верхняя подача мяча в определенную зону из 10бросков (раз)	5	3	3	2	2	1	1
		6	4	4	3	3	2	2
		7	5	5	4	4	3	3
3	Передача мяча в парах(22 передачи)	5	12	12	11	10	10	9
		6	15	14	14	13	13	12
		7	18	17	17	16	16	15

**Механизм оценивания образовательных результатов. Формы подведения итогов реализации программы
8-9 классы**

№ п/ п	Темы контрольн ых упражнений	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			м	д	м	д	м	д
1	Нижняя подача мяча в определенную зону из 10бросков (раз)	8	5	5	4	4	3	3
		9	5	5	4	4	3	3
2	Верхняя подача мяча в определенную зону из 10бросков (раз)	8	5	5	4	4	3	3
		9	6	6	5	5	3	3
3	Передача мяча в парах(22 передачи)	8	19	18	18	17	17	16
		9	20	19	19	18	18	17

**Механизм оценивания образовательных результатов. Формы подведения итогов реализации программы
10-11 классы**

№ п/ п	Темы контрольн ых упражнений	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			м	д	м	д	м	д
1	Нижняя подача	10	6	6	5	5	4	4

	мяча в определенную зону из 10 бросков (раз)	11	6	6	5	5	4	4
2	Верхняя подача мяча в определенную зону из 10 бросков (раз)	10	7	7	6	6	4	3
		11	8	8	6	6	4	4
3	Передача мяча в парах (22 передачи)	10	21	20	19	18	18	17
		11	22	20	20	19	19	18

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Примерное количество создаваемых новых мест
1	Комплект для игры в волейбол в составе:	комплект	1	20
1.1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2	
1.2	Мяч волейбольный	шт.	20	
1.3	Мяч набивной (медицинбол)	шт.	5	

1.4	Свисток	шт.	1	
1.5	Секундомер	шт.	1	
1.6	Фишки (конусы)	шт.	10	
1.7	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	шт.	1	
1.8	Скакалка	шт.	20	
1.9	Скамейка гимнастическая	шт.	10	
1.10	Майка	шт.	6	
1.11	Шорты спортивные (трусы спортивные)	шт.	6	

**Учебный план
5-7 класс**

№п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов				Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
1	Теоретическая подготовка	2	2			тестирование
2	Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения; - акробатические упражнения; - подвижные игры и эстафеты; - легкоатлетические упражнения	4		2	2	тестирование
3	Специальная физическая подготовка: - упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития специальной выносливости.	6		6		тестирование
4	Основы техники и тактики игры в волейбол	10		10		соревнования

5	Контрольные нормативы и участие в соревнованиях	6		6		соревнования
6	Учебно-тренировочные игры	6		6		соревнования
7	Итого	34	2	32	2	

**Учебный план
8-9 класс**

№п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов				Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
1	Теоретическая подготовка	2	2			тестирование
2	Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения; - акробатические упражнения; - подвижные игры и эстафеты; - легкоатлетические упражнения	4		2	2	тестирование
3	Специальная физическая подготовка: - упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - упражнения для развития	6		6		тестирование

	ловкости; - упражнения для развития специальной выносливости.					
4	Основы техники и тактики игры в волейбол	10		10		соревнования
5	Контрольные нормативы и участие в соревнованиях	6		6		соревнования
6	Учебно-тренировочные игры	6		6		соревнования
7	Итого	34	2	32	2	

**Учебный план
10-11 класс**

№п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов				Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
1	Теоретическая подготовка	2	2			тестирование
2	Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения; - акробатические упражнения; - подвижные игры и эстафеты; - легкоатлетические упражнения	4		2	2	тестирование
3	Специальная физическая	6		6		тестирование

	подготовка: - упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития специальной выносливости.					
4	Основы техники и тактики игры в волейбол	10		10		соревнования
5	Контрольные нормативы и участие в соревнованиях	6		6		соревнования
6	Учебно-тренировочные игры	6		6		соревнования
7	Итого	34	2	32	2	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
5-7 класс

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	2	ТБ на занятиях в спортивном зале, на занятиях баскетболом. Передача, ведение, броски мяча	Спортивный зал	Тестирование
2				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	2	Ловля, передача мяча	Спортивный зал	Тестирование
3				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	2	Ведение с обводкой.	Спортивный зал	Тестирование
4				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	2	Броски мяча	Спортивный зал	Тестирование

5				Практическое занятие. Упражнения.	2	Штрафной бросок	Спортивный зал	Тестирование
6				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	2	Специальные упражнения и комбинации.	Спортивный зал	Тестирование
7				Теоретическое и практическое занятие..	2	Ведение с разной высотой отскока.	Спортивный зал	Тестирование
8				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	2	Круговая тренировка	Спортивный зал	Тестирование
9				Практическое занятие. Упражнения.	2	Вырывание и выбивание мяча	Спортивный зал	Тестирование
10				Практическое занятие. Упражнения.	2	Индивидуальная защита.	Спортивный зал	Тестирование
11				Практическое занятие. Упражнения..	2	Специальные упражнения и комбинации.	Спортивный зал	Тестирование
12				Практическое занятие. Упражнения.	2	Ведение с разной высотой отскока с изменением	Спортивный зал	Тестирование

						направления		
13				Теоретическое и практическое занятие.	2	Позиционное нападение	Спортивный зал	Тестирование
14				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	2	Прессинг.	Спортивный зал	Тестирование
15				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	2	Бросок одной рукой в прыжке	Спортивный зал	Тестирование
16				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	2	Круговая тренировка	Спортивный зал	Тестирование
17				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	2	Нападение быстрым прорывом.	Спортивный зал	Тестирование
Всего :					34			

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
8-9 класс

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	2	ТБ на занятиях в спортивном зале, на занятиях баскетболом. Передача, ведение, броски мяча	Спортивный зал	Тестирование
2				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	2	Ловля, передача мяча	Спортивный зал	Тестирование
3				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	2	Ведение с обводкой.	Спортивный зал	Тестирование
4				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	2	Броски мяча	Спортивный зал	Тестирование

5				Практическое занятие. Упражнения.	2	Штрафной бросок	Спортивный зал	Тестирование
6				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	2	Специальные упражнения и комбинации.	Спортивный зал	Тестирование
7				Теоретическое и практическое занятие..	2	Ведение с разной высотой отскока.	Спортивный зал	Тестирование
8				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	2	Круговая тренировка	Спортивный зал	Тестирование
9				Практическое занятие. Упражнения.	2	Вырывание и выбивание мяча	Спортивный зал	Тестирование
10				Практическое занятие. Упражнения.	2	Индивидуальная защита.	Спортивный зал	Тестирование
11				Практическое занятие. Упражнения..	2	Специальные упражнения и комбинации.	Спортивный зал	Тестирование
12				Практическое занятие. Упражнения.	2	Ведение с разной высотой отскока с изменением	Спортивный зал	Тестирование

						направления		
13				Теоретическое и практическое занятие.	2	Позиционное нападение	Спортивный зал	Тестирование
14				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	2	Прессинг.	Спортивный зал	Тестирование
15				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	2	Бросок одной рукой в прыжке	Спортивный зал	Тестирование
16				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	2	Круговая тренировка	Спортивный зал	Тестирование
17				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	2	Нападение быстрым прорывом.	Спортивный зал	Тестирование
Всего :					34			

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
10-11 класс

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	2	ТБ на занятиях в спортивном зале, на занятиях баскетболом. Передача, ведение, броски мяча	Спортивный зал	Тестирование
2				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	2	Ловля, передача мяча	Спортивный зал	Тестирование
3				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	2	Ведение с обводкой.	Спортивный зал	Тестирование
4				Теоретическое и практическое занятие.	2	Броски мяча	Спортивный зал	Тестирование

				Упражнения.				
5				Практическое занятие. Упражнения.	2	Штрафной бросок	Спортивный зал	Тестирование
6				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	2	Специальные упражнения и комбинации.	Спортивный зал	Тестирование
7				Теоретическое и практическое занятие..	2	Ведение с разной высотой отскока.	Спортивный зал	Тестирование
8				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	2	Круговая тренировка	Спортивный зал	Тестирование
9				Практическое занятие. Упражнения.	2	Вырывание и выбивание мяча	Спортивный зал	Тестирование
10				Практическое занятие. Упражнения.	2	Индивидуальная защита.	Спортивный зал	Тестирование
11				Практическое занятие. Упражнения..	2	Специальные упражнения и комбинации.	Спортивный зал	Тестирование

12				Практическое занятие. Упражнения.	2	Ведение с разной высотой отскока с изменением направления	Спортивный зал	Тестирование
13				Теоретическое и практическое занятие.	2	Позиционное нападение	Спортивный зал	Тестирование
14				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	2	Прессинг.	Спортивный зал	Тестирование
15				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	2	Бросок одной рукой в прыжке	Спортивный зал	Тестирование
16				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	2	Круговая тренировка	Спортивный зал	Тестирование
17				Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	2	Нападение быстрым прорывом.	Спортивный зал	Тестирование
Всего :					34			

Список Литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, Москва «Просвещение» 2008 г. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.
2. Методические рекомендации «Обучение приемам игры в волейбол». Изд. ПГПУ имени В.Г.Беленского, под редакцией А.М.Кулясов, В.С.Куракин, 1994 г.
3. «Волейбол - игра и обучение» Москва 1971 г. Ф. Линдберг.
4. «Спортивные игры». Учебник для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов. Москва 1973 г.
5. «Спортивные игры». Ю.И. Портных. Москва 1975 г.
6. Спортивные игры, Москва 2002 г., Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова

Интернет – ресурсы

www.it-n.ru

<http://www.bibliotekar.ru>

<http://ru.savefrom.net/>

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

<http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура>

