

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 13»**

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического
совета школы
протокол от 31.08.2023 № 1



**Дополнительная образовательная программа
«Волейбол»**

Направленность:

Физкультурно- спортивная

Вид программы по уровню освоения:

Базовый

Для учащихся:

14-16 лет

Срок обучения:

1 год

Составитель: Петрушков А.И.

Педагог дополнительного образования

г. Нефтеюганск 2023

Пояснительная записка

В системе физического воспитания в нашей стране особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Систематические занятия волейболом помогают улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка, а также являются дополнением уроков физической культуры.

Нормативно-правовое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования в РФ, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р, приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые),

письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», законом Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 01.07.2013 года №68-оз «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре», Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 09.10.2013г. №413-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2018 - 2025 годы и на период до 2030 года» (с изменениями на 30.11.2018); с Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 №1224 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования в ХМАО-Югре» (с изменениями от 20.08.2018 №1142).

Требования к квалификации педагога дополнительного образования

Высшее профессиональное образование профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения, секции, студии без предъявления требований к стажу работы.

Уровень программы

Дополнительная образовательная программа относится к «базовому уровню»

Направленность программы. Дополнительная образовательная программа относится к спортивно-оздоровительному направлению и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы.

Актуальность программы. Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивной направленности «Волейбол» для учащихся 8-9 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.

- действующих образовательных программ по физической культуре для образовательных учреждений.

Цель программы. Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол», соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;

- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Предметные:

- научить детей техническим приемам игры и тактическим действиям и обеспечить постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;

- сформировать у учащихся представления игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол;

- обучить практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

2. Метапредметные:

- развивать игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;

- развивать у учащихся физические способности.

3. Личностные:

- формировать игровую дисциплину, самостоятельность;

- воспитывать ответственность и инициативность в выборе и принятии решений;

- формировать у учащихся потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, трудолюбия, выдержки;

- формировать волевые качества.

Адресат программы

Учащиеся седьмого-восьмого классов с разным уровнем физической подготовленности, основной группой здоровья. Данный возраст характеризуется сложностью и противоречивостью характера, поведения и

развития, за что этот возраст в педагогическом отношении иногда считается трудным.

Условия реализации программы

При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку. Занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов. Формы контроля – опрос, тесты-практикумы. В случае отсутствия условий, в программе возможна корректировка тем и места проведения.

Сроки реализации программы

Срок реализации программы 1 год (304 часа)

Режим занятий

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 учебных часа. Длительность учебного часа для учащихся – один академический час, 30 минут учебного времени отводится на теоретическую подготовку.

Формы занятий

Форма организации детей на занятии фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы. В группе могут заниматься 12-15 человек.

Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;
-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Учебный план

		Количество часов	
--	--	-------------------------	--

№ п/п	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации контроля
I.	Общая физическая подготовка.	18	2	16	Тесты
II.	Специальная физическая подготовка	18	2	16	Зачет по контрольным нормативам
III.	Технические и тактические приемы.	268	30	238	
	Перемещения	12		12	Зачет
	Подачи.	32	4	28	Зачет
	Передачи и прием.	46	2	44	Зачет
	Нападающий удар.	32	2	30	Зачет
	Блокирование атакующих ударов	32	2	30	Зачет
	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	12	2	10	Зачет
	Групповые и командные тактические действия в нападении, защите	12	2	10	Зачет
	Комбинированные упражнения.	16		16	Зачет
	Учебно-тренировочные игры.	24		24	Зачет
	Участие в соревнованиях. Судейство игр.	32	8	24	Участие в соревнованиях

	Контрольные испытания	18		18	Зачет
	Итого:				304

Календарный учебный график

№	Число/ Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятий	Место прове дения	Форм а контр оля
1-2	5.09 7.09	19.00-20.20 19.00-20.20	Фронтальная	2 2	Инструктаж по ТБ на занятиях. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Правила соревнований	Спорт зал	текущ ий
3	9.09	19.00-19.30	Фронтальная	0,5	Теоретические знания	каб	текущ ий
4-5	12.09 14.09	19.00-20.20 19.00-20.20	групповая	2 2	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Техника приема и передач мяча двумя руками сверху на месте.	Спорт зал	текущ ий
6	16.09	19.00-19.30	Фронтальная	0,5	Теоретические знания	каб	текущ ий
7-8	19.09 21.09	19.00-20.20 19.00-20.20	групповая	2 2	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Техника приема и передач мяча двумя руками	Спорт зал	текущ ий

					сверху в движении.		
9	23.09	19.00-19.30	групповая	0,5	Теоретические знания	каб	текущий
10-11	26.09	19.00-20.20	групповая	2	Техника приема мяча снизу. Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	Спорт зал	текущий
	28.09	19.00-20.20		2			
12	30.09	19.00-19.30	Фронтальная	0,5	Теоретические знания	каб	текущий
13-14	3.10	19.00-20.20	групповая	2	Техника приема мяча снизу двумя руками. Передача двумя руками сверху через сетку.	Спорт зал	текущий
	5.10	19.00-20.20		2			
15	7.10	19.00-19.30	групповая	0,5	Теоретические знания	каб	текущий
16-17	10.10	19.00-20.20	групповая	2	Техника приема и передачи мяча на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками.	Спорт зал	текущий
	12.10	19.00-20.20		2			
18	14.10	19.00-19.30	Фронтальная	0,5	Теоретические знания	каб	текущий
19-20	17.10	19.00-20.20	индивидуальная	2	Техника приема и передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	Спорт зал	текущий
	19.10	19.00-20.20		2			

21	21.10	19.00-19.30	Фронтальная	0,5	Теоретические знания	каб	текущий
22-23	24.10	19.00-20.20	тестирование	2	Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Передача мяча над собой	Спорт зал	Зачет
	26.10	19.00-20.20		2			
24	28.10	19.00-19.30	групповая	0,5	Теоретические знания	каб	текущий
25	7.11	19.00-20.20	групповая	2	Передача двумя руками сверху в парах. Техника приема мяча снизу. Учебная игра.	Спорт зал	текущий
	9.11	19.00-20.20		2			
26	11.11	19.00-19.30	групповая	0,5	Теоретические знания	каб	текущий
27-28	14.11	19.00-20.20	индивидуальная	2	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Спорт зал	текущий
	16.11	19.00-20.20		2			
29	18.11	19.00-19.30	групповая	0,5	Теоретические знания	каб	текущий
30-31	21.11	19.00-20.20	круговая	2	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Прямой нападающий удар из зоны 2 и 4. Учебная игра	Спорт зал	текущий
	23.11	19.00-20.20		2			

					с игровыми заданиями		
32	25.11	19.00-19.30	Фронтальная	0,5	Теоретические знания	каб	текущий
33-34	28.11 30.11	19.00-20.20 19.00-20.20	групповая		Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача	Спорт зал	текущий
35	2.12	19.00-19.30	Фронтальная	0,5	Теоретические знания	каб	текущий
36-37	5.12 7.12	19.00-20.20 19.00-20.20	групповая	2 2	Совершенствование техники нижней подачи через сетку Прием мяча после подачи.	Спорт зал	текущий
38	9.12	19.00-19.30	Фронтальная	0,5	Теоретические знания	каб	текущий
39-40	12.12 14.12	19.00-20.20 19.00-20.20	индивидуальная	2 2	Правила игры и жесты судьи на соревнованиях. Учебная игра	Спорт зал	текущий
41	16.12	19.00-19.30	Фронтальная	0,5	Теоретические знания	каб	текущий
42-43	19.12 21.12	19.00-20.20 19.00-20.20	тестирование	2 2	Прием мяча после подачи. Зачет нижней прямой подачи	Спорт зал	зачет
44	23.12	19.00-19.30	Фронтальная	0,5	Теоретические знания	каб	текущий

45-46	26.12	19.00-20.20	фронтальная	2	Техника выполнения стоек и перемещения с мячом. Учебная игра	Спорт зал	текущий
	28.12	19.00-20.20		2			
47-48	9.01	19.00-20.20	групповая		Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра	Спорт зал»	текущий
	11.01	19.00-20.20					
49	13.01	19.00-19.30	групповая	0,5	Теоретические знания	каб	текущий
50-51	16.01	19.00-20.20	групповая	2	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Нападающий удар.	Спорт зал	текущий
	18.01	19.00-20.20		2			
52	20.01	19.00-19.30	групповая	0,5	Теоретические знания	каб	текущий
53-54	23.01	19.00-20.20	групповая	2	Прямой нападающий удар Учебная игра	Спорт зал	текущий
	25.01	19.00-20.20		2			
55	27.01	19.00-19.30	фронтальная	0,5	Теоретические знания	каб	текущий
56-57	30.01	19.00-20.20	индивидуальная	2	Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	Спорт зал	текущий
	1.02	19.00-20.20		2			
58	3.02	19.00-19.30	индивидуальная	0,5	Теоретические знания	каб	текущий

59-60	6.02	19.00-20.20	индивидуальная	2	Верхняя прямая подача.	Спорт зал	текущий
	8.02	19.00-20.20		2			
61	10.02	19.00-19.30	групповая	0,5	Теоретические знания	каб	текущий
62-63	13.02	19.00-20.20	групповая	2	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Верхняя прямая подача	Спорт зал	текущий
	15.02	19.00-20.20		2			
64	17.02	19.00-19.30	групповая	0,5	Теоретические знания	каб	текущий
65-66	20.02	19.00-20.20	групповая	2	Прямой нападающий удар. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Верхняя прямая подача.	Спорт зал	текущий
	22.02	19.00-20.20		2			
67-68	27.02	19.00-20.20	круговая	2	Групповое и одиночное блокирование. Страховка при блокировании. Учебная игра.	Спорт зал	текущий
	1.03	19.00-20.20		2			
69	3.03	19.00-19.30	групповая	0,5	Теоретические знания	каб	текущий

70-71	6.03	19.00-20.20	индивидуальная	2	Групповые и командные тактические действия в нападении, защите. Учебная игра	Спорт зал	текущий
	8.03	19.00-20.20		2			
72	10.03	19.00-19.30	групповая	0,5	Теоретические знания	каб	текущий
73-74	13.03	19.00-20.20	тестирование	2	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Зачет верхней прямой подачи.	Спорт зал	зачет
	15.03	19.00-20.20		2			
75	17.03	19.00-19.30	фронтальная	0,5	Теоретические знания	каб	текущий
76-77	20.03	19.00-20.20	групповая	2	Позиционное нападение. Учебная игра.	Спорт зал	текущий
	22.03	19.00-20.20		2			
78	24.03	19.00-19.30	фронтальная	0,5	Теоретические знания	каб	текущий
79-80	27.03	19.00-20.20	групповая	2	Прием мяча двумя руками снизу в группах. Нападающий удар.	Спорт зал	текущий
	29.03	19.00-20.20		2			
81	31.03	19.00-19.30	фронтальная	0,5	Теоретические знания	каб	текущий
82-83	3.04	19.00-20.20	групповая	2	Действия в защите и в	Спорт зал	текущий

	5.04	19.00-20.20		2	нападении. Учебная игра.		
84	7.04	19.00-19.30	групповая	0,5	Теоретические знания	каб	текущий
85-86	10.04	19.00-20.20	тестирование	2	Тестирование общей физической подготовки. Учебная игра.	Спорт зал	зачет
	12.04	19.00-20.20		2			
87	14.04	19.00-19.30	групповая	0,5	Теоретические знания	каб	текущий
88-89	17.04	19.00-20.20	групповая	2	Нападающий удар через зону номер 3 . Учебная игра.	Спорт зал	текущий
	19.04	19.00-20.20		2			
90	21.04	19.00-19.30	групповая	0,5	Теоретические знания	каб	текущий
91-92	24.04	19.00-20.20	групповая	2	Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	Спорт зал	текущий
	26.04	19.00-20.20		2			
93	28.04	19.00-19.30	групповая	0,5	Теоретические знания	каб	текущий
94-95	1.05	19.00-20.20	тестирование	2	Тестирование технической подготовки. Учебная игра.	Спорт зал	зачет
	3.05	19.00-20.20		2			
96	5.05	19.00-19.30	групповая	0,5	Теоретические знания	каб	текущий
97-98	8.05	19.00-20.20	круговая	2	Групповое и одиночное блокирование. Действия	Спорт зал	Текущий

	10.05	19.00-20.20		2	игроков в защите и нападении.		
99	12.05	19.00-19.30	групповая	0,5	Теоретические знания	каб	текущий
100	15.05	19.00-20.20	круговая	2	Групповое и одиночное блокирование. Действия игроков в защите и нападении.	Спорт зал	Текущий
	17.05	19.00-20.20		2			
101	19.05	19.00-19.30	групповая	0,5	Теоретические знания	каб	текущий
102 - 103	22.05	19.00-20.20	тестирование	2	Тестирование технической подготовки. Учебная игра.	Спорт зал	зачет
	24.05	19.00-20.20		2			
104	26.05	19.00-19.30	групповая	0,5	Теоретические знания	каб	текущий
105 - 106	29.05	19.00-20.20	групповая	2	Учебная игра. Подведение итогов года.	Спорт зал	Текущий
	31.05	19.00-20.20		2			

Содержание

Материал программы дается в трех разделах: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Раздел I. Общая физическая подготовка: 9 часов

Теория: Понятия ОФП, функции ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения с весом собственного тела. Общеразвивающие упражнения с партнером и предметами (набивные

мячами, гимнастические палки, обручи, скакалки). Выполнение контрольных тестов по общей физической подготовке.

Раздел II. Специальная физическая подготовка: 9 часов

Теория: Понятия СФП, функции СФП.

Практика: Упражнения для развития быстроты движений. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития ловкости.

Раздел III. Техничко-тактические приемы 134 часа

Теория: понятие о технике и тактике игры; основные положения правил игры в волейбол. Организация судейства и жесты судей. Составление игровых протоколов. Понятие об индивидуальных, групповых и командных тактических действиях. Понятие о технике выполнения игровых приемов.

Практика:

1. Перемещения – 6 часов. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Перемещение игрока вдоль сетки с имитацией блокирования. Перемещение игрока на площадке с выполнением индивидуальных заданий.

2. Поддачи – 16 часов

Техника выполнения нижней и верхней прямой подачи; ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи. Поддачи через сетку на точность последовательно в зоны 1,6,5,4,2. Поддачи через сетку в правую и левую половину площадки, поддачи на точность. Соревнования на большое количество подач в заданный участок.

3. Передачи и прием. – 22 часа

Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Передача двумя руками сверху на месте. Передачи мяча - в парах - в тройках - в четвёрках - передачи через сетку назад - передачи на точность. Верхняя передача двумя руками над собой и назад; верхняя передача двумя руками в прыжке. Прием мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания - прием мячей после набрасывания в сетку другим игроком -

приём мячей после удара в сетку другим игроком. Прием мяча двумя руками снизу после подачи.

4. Нападающий удар – 16 часов

Техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой, перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.). Нападающий удар после встречной передачи. Нападающий удар со второй передачи. Нападающий удар через сетку после собственного подбрасывания мяча. Прямой нападающий удар из зоны 2 и 4.

5. Блокирование атакующих ударов – 16 часов

Ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока. Выполнение страховки игроками зоны 1, 5 и 6 после выполнения нападающего удара и блокирования. Блокирование после набрасывания над сеткой. Блокирование нападающего удара выполненного из разных зон. Передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой - в парах через сетку.

6. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите – 4 часа.

Расположение игроков на площадке во время выполнения нападающих ударов. Учебная игра с игровыми заданиями.

7. Групповые и командные тактические действия в нападении, защите – 4 часа

Игровые тактические комбинации: «волна», «эшелон». Анализ ошибок.

8. Комбинированные упражнения – 8 часов

Выполнение скомбинированных технических приемов в парах и тройках: подача – передача; подача – передача – нападающий удар; передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

9. Учебно-тренировочные игры – 12 часов

Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке; отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

10. Участие в соревнованиях. Судейство игр – 12 часов

Отработка навыков судейства школьных соревнований.

Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч.

11. Контрольные испытания - 8 часов

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Общезначительная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м, сек	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя или верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Передача мяча сверху двумя руками над собой (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Передача мяча снизу двумя руками над собой (кол-во раз)	5-7	4-6

№	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. Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общеспортивная подготовка	Индивидуальная, групповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах	Литература, справочные материалы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра.
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, практические занятия, упражнения в парах	Дидактические карточки, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая,	практические занятия,	Дидактические карточки,	Учебная игра, соревнование

		коллективно-групповая	упражнения в парах,	плакаты, мячи на каждого обучающегося	
6	Техника защиты	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективная, групповая, в парах	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Учебная игра,
7	Тактическая подготовка . Тактика нападения	Групповая, подгрупповая, коллективная, в парах	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Учебная игра,
8	Контрольные игры и соревнования (теоретическая, практическая часть)	Организация и проведение спортивных соревнований, организация выполнения нормативов.	Методические рекомендации по проведению соревнований.	Оборудованный спортивный зал.	Результаты спортивных соревнований.

Техническое обеспечение

Для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы: оборудованный спортивный зал, волейбольные мячи, судейские карточки, плакаты, скакалки, высокая перекладина, низкая перекладина, сетка для переноса мячей, баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование, компьютеры с выходом в Интернет, учебники по физической культуре.

Список литературы

Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
 2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
 3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
 4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
 5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
 6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
 7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
 8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
 9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
 10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
 11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
 12. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011
- Для детей:**
1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
 2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
 3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
 4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

