

Государственное Общеобразовательное Автономное Учреждение
«Черноотрожская средняя общеобразовательная школа имени
Черномырдина Виктора Степановича» Саракташского района Оренбургской области

Принято
Педагогический совет
Протокол №1

от «29» августа 2024г.



Утверждено
Приказ директора
ГБОУ «Черноотрожская СОШ»
Д.С.Михайлов

№ 113-од от 30.08.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 8-14 лет
Срок реализации программы: 1 года

Разработал: Байкин.И.А
Учитель физической культуры

с. Черный Отрог
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка.....	3
3.Содержание изучаемого курса.....	6
4.Тематическое планирование учебного плана.....	9
5.Планируемые результаты.....	31
6.Система оценки результатов освоения программы.....	34
7.Используемая литература.....	35

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» была использована:

Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, допущенная Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Издательство «Советский спорт», М., 2007 года. Программа составлена группой авторов: Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» – физкультурно – спортивная.

Цели программы:

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач:**

обучающие:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;

- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Волейбол» заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Волейбол»:
1 года.

Программа рассчитана на весь учебный год с 1 сентября 2024 года по 30 июня 2025 года, 44 учебных недель, включая каникулярное время.

Годовое количество часов на одну группу – 264 часов, при недельной нагрузке 6 часов.

Деятельность детей по программе осуществляется в разновозрастном объединении по интересам. Возраст обучающихся 8 – 14 лет.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Волейбол» реализуется на базе ГОАУ « Черноотрожская СОШ имени В.С.Черномырдина».

3. Содержание программы

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

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

1-ый год обучения (недельная нагрузка - 6 часов)

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России (1ч.)
2. История развития волейбола (2ч.).
3. Основные правила игры волейбол (2ч.).
4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль (1ч.).

Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы. 3. Акробатические упражнения

Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.

4. Легкоатлетические упражнения.

Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Метания мяча в цель ,на дальность, в движущуюся цель.

5.Подвижные игры.

6 Спортивные игры по упрощённым правилам.

Специальная подготовка

1.Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Бег, перемещения по сигналу из различных и.п. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры.

2.Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

3.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

Техническая подготовка

Техника нападения.

Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару.

Техника защиты.

Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи.

Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Тактика защиты.

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

Интегральная подготовка

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыкам технических приемов и развития специальных приемов в единстве.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

Психологическая подготовка (в течение занятий)

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

Педагогический контроль:

- 1) контроль за физическим развитием обучающегося;
- 2) контроль физической и технической подготовленностью.

Физическое развитие.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

Техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

Тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

4. Тематическое планирование по волейболу

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов
1	Теория Техника нападения	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
2	Теория Техника нападения	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
3	Контрольные испытания.	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Беговые задания.	2
4	ОФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Беговые задания.	2
5	Техника нападения	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	2

6	Техника нападения	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие	2
7	Техника защиты	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	2
8	Техника защиты	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	2
9	Техника защиты	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	2
10	ОФП	Эстафеты. Игра в мини-волейбол Беговые упражнения	2

11	Техника защиты	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.	2
12	Техника защиты	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2
13	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	2
14	СФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2
15	Техника защиты	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	2
16	Контрольные испытания	Тестирование по ОФП.	2
17	СФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста.	2

18	ОФП	Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2
19	Техника нападения	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.	2
20	Техника нападения	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	2
21	Техника нападения	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	2
22	СФП	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
23	Техника нападения ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	2
24	Техника нападения	Стойка игрока. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	2

25	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Мини-волейбол.	2
26	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Работа с мячами на стене.	2
27	Техника нападения	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Передача двумя руками сверху наместе и после передачи вперед. Нападающий удар.	2
28	Техника защиты	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижний прием. Стойка игрока.	2
29	ОФП	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Игра ручной мяч.	2
30	СФП	Работа с мячами на стене.	2
31	Техника нападения	Нападающий удар. Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	2

32	Техника нападения	Нападающий удар. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте	2
33	Техника нападения	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Нападающий удар. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	2
34	ОФП	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты	2
35	Техника нападения	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	2
36	Техника нападения	Стойка игрока. Нападающий удар. Подводящие упражнения для нападающего удара.	2

37	ОФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка,кувырки.	2
38	ОФП	ОРУ с мячами на стене. Перекаты в группировке из различных положений.	2

39	Техника нападения	Стойки и перемещение игрока в нападении. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	2
40	Техника защиты	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	2
41	Техника защиты ОФП	Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками.	2
42	ОФП	Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед-вверх. Учебная игра.	2
43	Теория	История развития волейбола.	2
44	Техника нападения	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	2
45	ОФП	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами	2

46	Техника защиты	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2
47	Техника защиты	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2
48	Техника защиты	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
49	ОФП	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
50	СФП	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	2
51	СПФ	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	2
52	Теория	Основные правила игры волейбол.	2

53	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Игра ручной мяч	2
54	Техника нападения	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар.	2
55	Техника нападения ОФП	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	2
56	Техника защиты	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
57	Техника защиты	Стойка игрока в защите. Работа в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
58	Техника нападения	Упражнения для развития навыков нападающего удара. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	2
59	Техника нападения	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	2

60	ОФП	Упражнения на выносливость. Работа в парах с мячами.	2
61	ОФП	Развитие выносливости. Работа в парах через сетку.	2
62	Техника нападения	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	2
63	СФП Техника нападения	Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	2
64	Техника нападения	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	2
65	ОФП Техника нападения	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	2
66	Интегральная	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку».	2

67	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Упражнения на выносливость. Работа с мячами.	2
68	Теория	Гигиена и режим юного спортсмена. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.	2
69	ОФП	Упражнения с мячами.	2
70	ОФП Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	2
71	Техника нападения	Упражнения для нападающего удара.	2
72	Техника защиты	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра	2
73	Техника защиты	Стойка игрока в защите. Нижний прием мяча.	2

74	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам	2
75	Техника нападения	Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача(планирующая) по указанным зонам.	2
76	Техника нападения	Работа с мячами через сетку в прыжке.	2
77	Техника нападения	Перемещения игрока на площадке.	2
78	Техника нападения	Действия в нападении игрока.	2

79	Тактика нападения	Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне.	2
80	Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
81	Тактика защиты	Стойка игрока . Нижний прием с перемещением.	2
82	ОФП	Круговая тренировка. Учебная игра.	2
83	ОФП	Круговая тренировка. Учебная игра.	2
84	Техника защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны б; игрока зоны б с игроками зон 5 и 1.	2
85	Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны б; игрока зоны б с игроками зон 5 и 1	2
86	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2
87	Тактика нападения	Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону. Выбор места для выполнения подачи; выбор места.	2

88	Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
89	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
90	Техника защиты	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.	2
91	Техника защиты	Имитация Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей	2
92	ОФП	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	2
93	Тактика нападения	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2

94	Тактика нападения	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении.	2
95	Техника нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	2
96	Тактика нападения	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	2
97	ОФП	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	2
98	Тактика защиты СФП	Индивидуальные действия: выбор способа приема	2

		мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	
99	Тактика нападения	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	2
100	Техника нападения.	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	2
101	Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
102	ОФП	Упражнения с мячами. Передвижение игроков с мячами.	2
103	Техника защиты	Блокирование одиночное. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	2
104	Техника защиты	Блокирование одиночное. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	2

105	Теория	Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. Развитие волейбола.	2
106	ОФП	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми экспандерами.	2
107	Тактика нападения	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3.	2
108	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра .	2
109	Тактика защиты	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока	2

		от стены. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	
110	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	2
111	ОФП	Упражнения с мячами в парах. Передвижение в парах.	2
112	Техника защиты	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	2
113	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Упражнения в парах. Спортивная игра .	2
114	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	2

115	ОФП	Упражнения в парах с мячами. Упражнения для перемещения игроков на площадке.	2
116	Тактика защиты	Нижний прием. Отработка нижнего приема в парах.	2
117	ОФП	Упражнения для нижнего и верхнего приема.	2
118	Техника защиты	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	2
119	Тактика нападения	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и	2
120	ОФП	Упражнения для игры в защите. Кувырки. Перекаты.	2

121	Техника нападения	Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.	2
122	ОФП	Упражнения для верхней подачи. Подводящие упражнения.	2
123	Контрольные испытания	Тестирование технических приёмов. подача мяча, передачи в парах, над собой. Подвижные игры.	2
124	ОФП	Упражнения на выносливость .	2
125	ОФП	Круговая тренировка. Учебная игра. Тестирование по правилам волейбола. Эстафеты. Игра в волейбол.	2
126	ОФП	Тренировочная игра.	2

127	Тактика нападения	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2
128	СФП	Специальные упражнения для развития навыков в нападении.	2
129	Контрольные испытания	Бег 1000м, прыжок в длину с места. Бег 30м.	2
130	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2
131	Техническая	Технические элементы волейбола подачи, передачи, нападающий удар, различные способы приёма мяча.	2
132	ОФП	Встречные эстафеты, упражнения на развития силы.	2

5. Планируемые результаты

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны **знать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры волейбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в волейбол, судейство.

Уметь:

- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

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

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы:

Материально-техническое.

Спортивный зал

Оборудование и инвентарь

1. Сетка волейбольная - 1 шт.
2. Гимнастические стенки – 4 шт.
3. Гимнастические скамейки - 4 шт.
4. Гимнастические маты - 20 шт.
5. Скакалки — 30 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.
7. Мячи волейбольные - 20 шт.

6. Система оценки результатов освоения программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения

1. Контрольные нормативы: ОФП:

1. *Бег 30 м на скорость.* Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.
2. *Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.* Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

2. Игровые действия:

1. Подача мяча
2. Прием подачи
3. Передача мяча
4. Атакующий удар

7.Список литературы

1. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. _ М.: АСТ: Астрель, 2006;
2. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под.ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - М. Физкультура и спорт, 1991.
3. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум - М.: Просвещение, 1992
4. И.А. Гуревич 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию.
5. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011г;
6. Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы)