

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 г. Ивделя

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №1 г. Ивделя

_____ (Погудина Ю.А.)

«__» _____ 20__ г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся 10-13 лет

Срок реализации 3 года

Базовый уровень

Автор-составитель:

Клевакина Елена Валериановна,

педагог дополнительного образования

Ивдель, 2016

Пояснительная записка

Образовательная программа «Волейбол» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Волейбол – спортивная командная игра. Систематические занятия волейболом благоприятно влияют на совершенствование основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести).

Кроме того, волейбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия волейболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В волейболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Программа позволяет привлечь обучающихся к дополнительным занятиям, формирования у них положительного интереса к физической культуре, и получать высокие спортивные результаты.

С самого начала занятий данным видом спорта дети, начинают осознавать причастность к коллективу и в соответствии с правилами и распоряжениями учатся управлять своими действиями, соотносить их с действиями других. Так укрепляется воля, дисциплинированность, формируется привычка к соблюдению норм поведения, укрепляются такие важные нравственные качества, как ответственность перед коллективом, чувство долга, гордость за успехи команды.

Образовательная программа спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для детей 10-13 лет разработана и составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями от 21.07.2014);
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 1726р;
- Приказ №1008 Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 года;
- СанПин 2.4.4. 3172-14 (утвержденным Постановлением от 4.07. 2014 г. №41).

Новизна программы.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование технических и тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Актуальность программы.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность программы

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Цель программы - способствовать всестороннему физическому развитию;

- способствовать вовлечению обучающихся в двигательную деятельность.

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

1. Оздоровительные задачи.

Укрепление здоровья.

Содействие правильному физическому развитию.

2. Образовательные задачи.

Приобретение необходимых теоретических знаний.

Овладение основными приемами техники и тактики игры.

Повышение специальной, физической, тактической подготовки.

Подготовка обучающихся к соревнованиям по волейболу.

4. Воспитательные задачи.

Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

Привитие ученикам организаторских навыков.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей 10-13 лет.

Возраст обучающихся

Программа адресована мальчикам 10-13 лет.

Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний). Наполняемость в группах составляет: 15 - 12 человек.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 3 года.

Формы и режим занятий

Формы организации занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Занятия в группах: - 1 года обучения проводится 1 раз в неделю по 2 часа(90мин), т.е. 2 часа в неделю (72 часа в год)

- 2 года обучения проводится 2 раза в неделю по 2 часа(90мин), т.е. 4 часа в неделю (144 часа в год).

- 3 года обучения проводится 2 раза в неделю по 2 часа(90мин), т.е. 4 часа в неделю (144 часа в год).

Методы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные методы проведения этих занятий.

Словесные методы:

Объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении.

Наглядные методы:

Показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теорети ческих	практи ческих
	Основы знаний	3	3	-
	Вводное занятие	1	1	-
	История возникновения волейбола. Развитие волейбола	1	1	-
	Правила игры в мини-волейбола	1	1	-
	Общая физическая подготовка	15	3	12

I				
	Гимнастические упражнения	5	1	4
	Лёгкоатлетические упражнения	5	1	4
	Подвижные игры	5	1	4
II	Техническая подготовка	32	5	27
	Техника передвижения и стоек	4	1	3
	Техника приема и передачи сверху	8	1	7
	Техника приема мяча снизу	8	1	7
	Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача	8	1	7
	Нападающий удар	5	1	4
IV	Тактическая подготовка	18	8	10
	Индивидуальные действия	6	1	5
	Групповые действия	4	1	3
	Командные действия	4	1	3
	Тактика защиты	4	1	3
V	Контрольные испытания и соревнования	4	-	4
Итого часов:		В течение года		
		72	19	53

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

	Наименование разделов и тем	Общее коли	В том числе:
--	-----------------------------	------------	--------------

№ п/п		чество	теор ия	практ ика.
I	Основы знаний	6	4	2
	Вводное занятие	2	1	1
	Жесты судей	2	2	-
	Правила игры	2	1	1
II	Общая физическая подготовка	10	3	7
	Гимнастические упражнения	10	1	9
	Лёгкоатлетические упражнения	10	1	9
	Подвижные игры	10	1	9
III	Специальная физическая подготовка	20	3	17
IV	Техническая подготовка	63	9	54
	Техника передвижения и стоек	8	1	7
	Техника приема и передачи сверху	15	2	13
	Техника приема мяча снизу	15	2	13
	Нижняя прямая подача, нижняя боковая	15	2	13
	Нападающий удар, блокирование	10	2	8
	Тактическая подготовка	36	8	28
	Индивидуальные действия	12	2	10
	Групповые действия	8	2	6
	Командные действия	8	2	6
	Тактика защиты	8	2	6

VI	Контрольные испытания и соревнования	8	2	6
Итого часов:		В течение года		
		144	27	117

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теор ия.	прак тика
I	Основы знаний	6	4	2
	Вводное занятие	2	1	1
	Культура общения	2	2	-
	Виды соревнований	2	1	1
II	Общая физическая подготовка	10	3	7
	Гимнастические упражнения	10	1	9
	Лёгкоатлетические упражнения	10	1	9
	Подвижные игры	10	1	9
III	Специальная физическая подготовка	20	3	17
IV	Техническая подготовка	63	9	54
	Техника передвижения и стоек	10	2	8
	Техника приема и передачи сверху	8	1	7

	Техника приема и передачи снизу	15	2	13
	Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача	15	2	13
	Нападающий удар, блокирование	15	2	13
V	Тактическая подготовка	36	8	28
	Тактика нападения. Индивидуальные действия	12	2	10
	Групповые действия	8	2	6
	Командные действия	8	2	6
	Тактика защиты	8	2	6
VI	Контрольные испытания и соревнования	8	2	6
Итого часов:		В течение года		
		144	27	117

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 баскетбола, правила соревнований, гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

В раздел «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.

Группа первого года обучения

Раздел I Основы знаний.

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры мини-волейбола.

Физическая подготовка

Раздел II Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с резиновыми мячами, скакалками). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивания вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами, в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Бег с ускорением до 30 м. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. кросс 500-2000 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки без мяча», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее», «Мяч водящему», «Третий лишний», комбинированные эстафеты.

Раздел III Специальная физическая подготовка (СФП) Упражнения для развития быстроты движений волейболиста. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста. Упражнения для развития ловкости волейболиста. Упражнения для развития прыгучести волейболиста.

Раздел IV Техническая подготовка

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещение приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. четание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаками через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнерам - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из – за лицевой линии; подача нижняя боковая. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного от сетки.

Овладение техникой нападающего удара: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладения режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Раздел V Тактическая подготовка

Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения нижней передачи; выбор места для второй передачи и в зону 3.

Групповые действия с мячом и без мяча. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты: выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Раздел VI Соревнования. Принять участие в четырех соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведения соревнований. Разбор проведенных игр. Устранения ошибок.

Календарно – тематическое планирование первого года обучения

№п/п	дата	Тема урока	Количество часов
------	------	------------	------------------

1		Инструктаж при занятиях волейбола. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба , бег, перемещаясь лицом вперед	1
2		История возникновения волейбола. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба , бег, перемещаясь лицом вперед. Развитие волейбола.	1
3		Стойка игрока (исходные положения). Ходьба , бег, перемещаясь лицом вперед	1
4		Перемещение приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Передача мяча	1
5		Перемещение приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Передача мяча	1
6		Перемещение приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Передача мяча	1
7		Правила игры мини- волейбол. Двойной шаг вперед, сочетание способов перемещений. Приема и передач мяча сверху двумя руками	1
8		Правила игры мини - волейбол. Двойной шаг вперед, сочетание способов перемещений. Приема и передач мяча сверху двумя руками	1
9		Правила игры мини- волейбол. Двойной шаг вперед, сочетание способов перемещений. Приема и передач мяча сверху двумя руками	1
10		Передача мяча с собственного подбрасывания. С набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения	1
11		Передача мяча с собственного подбрасывания. С набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения	1
12		Передача мяча с собственного подбрасывания. С набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения	1
13		Отбивание мяча кулаками через сетку в непосредственной близости от нее. Передача мяча в парах	1
14		Отбивание мяча кулаками через сетку в непосредственной близости от нее. Передача мяча в парах	1
15		Отбивание мяча кулаками через сетку в непосредственной близости от нее. Передача мяча в парах	1

16		Отбивание мяча кулаками через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнерам	1
17		Отбивание мяча кулаками через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнерам	1
18		Отбивание мяча кулаками через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнерам	1
19		Прием и передача мяча сверху	1
20		Прием и передача мяча сверху	1
21		Прием и передача мяча сверху	1
22		Прием и передача мяча снизу	1
23		Прием и передача мяча снизу	1
24		Прием и передача мяча снизу	1
25		Прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами)	1
26		Прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами)	1
27		Прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами)	1
28		Передача мяча после перемещения из зоны в зону	1
29		Передача мяча после перемещения из зоны в зону	1
30		Передача мяча после перемещения из зоны в зону	1
31		Прием мяча на задней линии	1
32		Прием мяча на задней линии	1
33		Прием мяча на задней линии	1
34		Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1
35		Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1
36		Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1
37		Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1
38		Прием мяча снизу двумя руками над собой	1
39		Прием мяча снизу двумя руками над собой	1
40		Прием мяча снизу двумя руками над собой	1
41		Прием мяча снизу двумя руками над собой	1

42		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1
43		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1
44		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1
45		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1
46		Передача мяча двумя руками в прыжке в парах	1
47		Передача мяча двумя руками в прыжке в парах	1
48		Передача мяча двумя руками в прыжке в парах	1
49		Передача мяча двумя руками в прыжке в парах	1
51		Передача мяча двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе	1
52		Передача мяча двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе	1
53		Передача мяча двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе	1
54		Передача мяча двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе	1
55		Нижняя прямая. Подача мяча подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку, через сетку с расстояния 9 м	1
56		Нижняя прямая. Подача мяча подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку, через сетку с расстояния 9 м	1
57		Нижняя прямая. Подача мяча подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку, через сетку с расстояния 9 м	1
58		Нижняя прямая. Подача мяча подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку, через сетку с расстояния 9 м	1
59		Нижняя прямая подача с 3 -6м. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного от сетки	1
60		Нижняя прямая подача с 3-6м. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного от сетки	1
61		Нижняя прямая подача с 3-6м. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного от сетки	1
62		Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладения режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу)	1

63		Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладения режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу)	1
64		Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладения режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу)	1
65		Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладения режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу)	1
66		Выбор места для выполнения нижней передачи	1
67		Выбор места для выполнения нижней передачи	1
68		Выбор места для выполнения нижней передачи	1
69		Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)	1
70		Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)	1
71		Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)	1
72		Учебная игра мини- волейбол	1
Всего:			72 ч

Группа второго года обучения

Раздел I Основы знаний.

Правила игры. Жесты судей.

Физическая подготовка

Раздел II Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц

туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклон вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседание, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах – (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 x 20-30 м; 2-3 x 30-40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. бег с чередованием с ходьбой (до 300м). Бег и кросс (до 1000м.).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжком», «Мяч среднему» «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту». «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Раздел III Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития быстроты. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м. из исходного положения: стойки 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 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 передвижения приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2кг). С поясным – отягощением. Бег приставными шагами в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Упражнения для развития прыгучести: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом в руках.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м. от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить вверх мяч о стену, приземлиться и снова в прыжке бросить.

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Тоже с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд так же увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для воспитания качеств, необходимые при выполнении подач мяча.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (у сетки). Подача мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимые при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1кг «крючком» в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимые при выполнении блокировании.

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча тоже с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Раздел IV Техническая подготовка

Подача мяча. Нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.

Блокирование : одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2 стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половину площадки. Выбор способа отбивание мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке) 4 снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Раздел V Тактическая подготовка

Групповые действия в нападении.

Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком 2 , игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроками 2 и 4, игра зоны 2 с игроком 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия.

Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействие игроков при приеме от подачи передачи; игрок зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока 6 с игроками 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия.

Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры.

Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Раздел VI Соревнования. Принять участие в шести соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведения соревнований. Разбор проведенных игр. Устранения ошибок.

Календарно – тематическое планирование второго года обучения

№п/п	дата	Тема урока	Количество часов
1		Инструктаж при занятиях волейбола. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба , бег, перемещаясь лицом вперед	1
2		Стойка игрока (исходные положения). Ходьба , бег, перемещаясь лицом вперед	1
3		Перемещение приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Передача мяча	1
4		Правила игры мини- волейбол. Двойной шаг вперед, сочетание способов перемещений. Приема и передач мяча сверху двумя руками	1
5		Правила игры мини - волейбол. Двойной шаг вперед, сочетание способов перемещений. Приема и передач мяча сверху двумя руками	1
6		Передача мяча с собственного подбрасывания. С набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения	1
7		Отбивание мяча кулаками через сетку в непосредственной близости от нее. Передача мяча в парах	1
8		Отбивание мяча кулаками через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнерам	1
9		Прием и передача мяча сверху	1
10		Прием и передача мяча снизу	1
11		Передача мяча после перемещения из зоны в зону	1
12		Прием мяча на задней линии	1
13		Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1
14		Прием мяча снизу двумя руками над собой	1
15		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1

16		Передача мяча двумя руками в прыжке в парах	1
17		Передача мяча двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе	1
18		Нижняя прямая. Подача мяча подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку, через сетку с расстояния 9 м	1
19		Нижняя прямая подача с 3 -6м. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного от сетки	1
20		Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладения режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу)	1
21		Выбор места для выполнения нижней передачи	1
22		Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)	1
23		Учебная игра мини- волейбол	1
24-26		Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом	3
27-29		Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3	3
30-33		Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)	3
34-36		Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3	3
37-39		Нижняя прямая подача на точность, нижняя боковая на точность	3
40-42		Нижняя боковая подача на точность	3
43-45		Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу	3
46-48		Нападающий удар подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе;	3
49-51		Нападающий удар через сетку по мячу	3
52-54		Нападающий удар наброшенному партнером	3
55-57		Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3	3
58-60		Прием мяча: сверху двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача	3

		в зоны 3,2.	
61-62		Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2 стоя на подставке	2
63-64		Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2 стоя на подставке	2
65-67		Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2)	3
68-70		При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половину площадки. Выбор способа отбивание мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке) 4 снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке)	3
71-73		Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча	3
74-76		Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи	3
77-79		Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3	3
80-82		Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи	3
83-85		При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу)	3
86-88		Взаимодействие игроков при приеме от подаче передачи; игрок зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока 6 с игроками 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4	3
89-91		Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади	3
92-94		Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий	3
95-97		Тактические действия. Действия без мяча	3
98-100		Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами	
101-103		Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара	3
104-106		Передача сверху двумя руками у сетки	3
107-109		Передача сверху двумя руками у сетки стоя спиной по направлению	3
110-112		Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед, вверх)	3

113-115		Подача мяча – верхняя прямая	3
116-118		Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач	3
119-121		Действия без мяча. Останов прыжком	3
122-124		Падения и перекаты после падений	3
125-127		Сочетание способов перемещений с остановками и стойками	3
128-130		Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемам игры в защите	3
131-133		Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками;	3
134-136		Нижняя передача на точность прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2	3
137-139		Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину	3
140-144		Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий	4
Всего:			144

Группа третьего года обучения

Раздел I Основы знаний.

Культура общения. Виды соревнований.

Физическая подготовка

Раздел II Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклон вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч

зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседание, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах – (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 х 20-30 м; 3 х 30-40 м; 3х30-40 м. 4х 50-60м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. и до 50-60 м. бег с чередованием с ходьбой (до 400 м). Кросс 7 км.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжком», «Мяч среднему» «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту». «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Раздел III Специальная физическая подготовка (СФП)

То же, что и во 2-й год обучения.

Раздел IV Техническая подготовка

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещение и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед, вверх). Подача мяча – верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Останов прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемам игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Раздел V Тактическая подготовка

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). При действии с мячом: чередование способов подач (нижней и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия. Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижней и верхней подач. Определения времени отталкивание при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Командные действия. Расположения игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Раздел VI Соревнования. Принять участие в шести соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведения соревнований. Разбор проведенных игр. Устранения ошибок.

Календарно – тематическое планирование третьего года обучения

№п/п	дата	Тема урока	Количество часов
1-3		Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Инструктаж при занятиях волейбола	3
4-6		Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Культура	3

		общения. Виды соревнований	
7-9		Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)	3
10-12		Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3	3
13-15		Нижняя прямая подача на точность, нижняя боковая на точность	3
16-18		Нижняя боковая подача на точность	3
19-21		Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу	3
22-24		Нападающий удар подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе;	3
25-27		Нападающий удар через сетку по мячу	3
28-30		Нападающий удар наброшенному партнером	3
31-33		Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3	3
34-36		Прием мяча: сверху двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.	3
37-39		Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2 стоя на подставке	2
40-41		Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2 стоя на подставке	2
42-43		Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2)	3
44-46		При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половину площадки. Выбор способа отбивание мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке) 4 снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке)	3
47-49		Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча	3
50-52		Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи	3
53-55		Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3	3
56-58		Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи	3
59-61		При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку	3

		противником (сверху, снизу)	
62-64		Взаимодействие игроков при приеме от подачи передачи; игрок зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока 6 с игроками 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4	3
65-67		Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади	3
68-70		Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий	3
71-73		Тактические действия. Действия без мяча	3
74-75		Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами	2
76-78		Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара	3
79-81		Передача сверху двумя руками у сетки	3
82-84		Передача сверху двумя руками у сетки стоя спиной по направлению	3
85-87		Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед, вверх)	3
88-90		Подача мяча – верхняя прямая	3
91-93		Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач	3
94-96		Действия без мяча. Останов прыжком	3
97-99		Падения и перекаты после падений	3
100-102		Сочетание способов перемещений с остановками и стойками	3
		Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемам игры в защите	3
103-105		Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками;	3
106-108		Нижняя передача на точность прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2	3
109-111		Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину	3
112-114		Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2	3
115-117		Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой)	3
118-120		При действии с мячом: чередование способов подач (нижней и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной	3

121-123		Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач)	3
124-126		Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной	3
127-129		Система игры со второй передачи и игрока передней линии	3
130-132		Выбор места: при приеме нижней и верхней подач. Определения времени отталкивание при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. При действии с мячом	3
133-135		Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением)	3
136-138		Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов	3
139-140		Расположения игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении	2
141-142		Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий	2
143-144		Контрольные игры и соревнования. Организация и проведения соревнований. Разбор проведенных игр. Устранения ошибок	2
Всего:			144

Ожидаемый результат и способы определения их результативности

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

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации обучающихся к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности обучающихся и состояния их здоровья

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Планируемый результат освоения программы внеурочной деятельности

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год
1	Правила соревнований	+	+	+
2	Приема мяча сверху	5	10	15
3	Приема мяча снизу	5	10	15
4	Передача мяча сверху	5	10	15

5	Передача мяча снизу	5	10	15
6	Передача через сетку	5	10	15
7	Нижняя боковая подача	3	4	-
8	Нижняя прямая подача	3	4	5
9	Верхняя прямая подача	-	-	3
10	Нападающий удар	3	4	5
11	Блокирование	-	-	2

Оценка достижения планируемых результатов
1 год обучения

№ п/п	Контрольные нормативы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	Передача мяча снизу	5	7	10
2	Верхняя передача мяча	5	7	10
3	Передача мяча над собой	6	8	12
4	Подача мяча	3	4	5
5	Принять участие в соревнованиях	1	2	3

2 год обучения

№ п/п	Контрольные нормативы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	Передача мяча снизу	7	9	12
2	Верхняя передача мяча	7	9	12
3	Передача мяча над собой	8	10	14
4	Подача мяча	5	6	7
5	Нападающий удар	4	6	8
6	Принять участие в соревнованиях	2	3	4

3 год обучения

№ п/п	Контрольные нормативы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	Передача мяча снизу	8	11	14
2	Верхняя передача мяча	8	11	14
3	Передача мяча над собой	9	13	16
4	Подача мяча	6	8	10
5	Нападающий удар	5	8	10
6	Блокирование	2	3	4
7	Принять участие в соревнованиях	3	4	5

Материально-техническое обеспечение

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр

К – полный комплект (на каждого обучающегося)

Г – комплект (для работы в группах)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения.	Кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов — М.: Просвещение, 2013. — 112 с.: ил. — (Работаем по новым стандартам).	Д
3	Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., “Просвещение” 2009г. 111 с.	Д
4	Виленской М.Я., Туревский Т.Ю., Торочкова Т.Ю. Физическая культура 5-7класс	Д
5	А. Н. Каинов Организация работы спортивных секций в школе Волгоград. Учитель, 2010. -167 с.	Д
6	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М. Издательский дом “Академия”. 2010 г.	Д
7	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника - Ростов-на-Дону, издательство “Феникс”, 2014.	Д
8	Дидактические материалы по основным разделам	Г
9	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
10	Методические издания по физической культуре для учителей	Д

11	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
12	Плакаты методические	Д
13	Стенка гимнастическая	Г
14	Скамейка гимнастическая	Г
15	Скамья атлетическая вертикальная, наклонная	Г
16	Мячи: футбольный, теннисные, малый мяч (мягкий), набивной	Г
17	Палка гимнастическая	К
18	Мячи: баскетбольные, волейбольные.	К
19	Скакалка детская	К
20	Ворота для мини-футбола	Д
21	Табло перекидное	Д
22	Перекладина навесная универсальная	Д
23	Весы медицинские с ростоммером	Д
24	Стойки волейбольные	Д
25	Кубики	Г
26	Обруч детский	Г
27	Жилетки игровые	Г
28	Сетка волейбольная	Д
29	Аптечка медицинская	Д
30	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
31	Конус сигнальный	Г
32	Насос ручной	Д
33	Секундомер	Д
34	Площадка игровая волейбольная	Д

Дополнительные обобщающие материалы

Литература для учителя:

1. Буйлин. Ю.Ф. Мини – волейбол в школе. Воспитание физических качеств (метод пособие) 2014 г.
2. Каинов А.Н.. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации – Волгоград:

Учитель 2010г.

3. Киселев. П.А, С.Б. Кисилева Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
4. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка 2012г. 8
5. Железняк Ю.Д., Ю.М. Портнов «Спортивные игры» техника, тактика, методика обучения. Под редакцией Ю. Москва 2012г.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2010г.
7. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-7 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).
8. Туркунов Б.И. Базовые элементы техники волейбола. Журнал Физическая культура в школе 2001г.
9. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол» пособие для учителей и методистов. М.: Просвещение, 2011г.

Литература для обучающихся:

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2004
2. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011