

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Правительство Санкт-Петербурга

Колпинский район

ГБОУ ЦО №170

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Куташова Т.А.
Приказ № 288
от «02» сентября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст учащихся: 14-17 лет

Срок реализации 1 год

**Санкт-Петербург
2024**

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» разработана на основе и с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196, с изменениями от 30.09.2020 года);
- Санитарных правил 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28);
- Устава ГБОУ Центра образования №170 Санкт-Петербурга.

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье

Направленность программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных волейболистов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

Актуальность программы

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например, в кругу, на открытом воздухе. Как в шестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из-за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.

Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 14 до 17 лет.

Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Волейбол» составляет:

- Количество часов в год – 2 раза в неделю по 2 часа
- Общее количество часов за год – 144

Форма обучения: очная

Количество обучающихся в группе: 7 – 15 человек.

Обязательна справка от врача с допуском к занятиям физкультурно-спортивной направленности.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности. А также популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

Задачи программы:

Образовательные

- формирование двигательных качеств;
- получение новых знаний.
- обучение игре в волейбол (техника, тактика).

Развивающие

- развитие физических навыков;
- закаливание;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

Воспитательные

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

Методы обучения

- Словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- Наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки);
- Практические (самостоятельные работы)

Тип занятия

Основными типами занятий по программе «Волейбол» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Тренировочный

Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения по программе «Волейбол» - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и

соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения. Занятия по программе «Волейбол» проходят периодичностью 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 2 академических часа.

1.3. Содержание программы **Учебный план**

№	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Общие основы волейбола. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры	4	4	-
2.	Общая физическая подготовка	32	4	28
3.	Специальная физическая подготовка	24	4	20
4.	Техническая подготовка	24	4	20
5.	Тактическая подготовка	24	4	20
6.	Игровая подготовка	28	4	24
7.	Контрольные нормативы	8	2	6
8.	Общее количество часов в год	144	26	118

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; специальная техническая и тактическая подготовка, игровая подготовка.

Теоретические сведения – 4 часа

- История развития волейбола, и его роль в современном обществе. История зарождения волейбола в мире, СССР и России. Олимпийское движение в волейболе.

- Правила и техника безопасности на занятиях по волейболу.
- Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.
- Основные термины и понятия в волейболе.
- Волейбол и его применение в адаптивной физической культуре.
- Техническая и тактическая подготовка в волейболе. Основные технические приемы игры в волейболе: стойки, подачи, нападающие удары, передвижения.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Физическая подготовка волейболиста, направленное развитие физических качеств.

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

- Подготовка места для занятий по волейболу, размеры игровой площадки, инвентарь

- Правила игры в волейбол.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в волейболе.
- Тактическая подготовка в волейболе.
- Подведение итогов года.

Общая физическая подготовка – 32 часов

- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.
- Строевые упражнения

- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч в воздухе», «Мяч через сетку».

Специальная физическая подготовка – 24 часа

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, членком, с поворотом). -Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча.
- Подбрасывания и отбивание мяча на месте, в движении, бегом.
- Передвижения: вперед, назад, в сторону; пристой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.
- Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.
- Упражнения для развития силы кисти.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности.
- Упражнения на расслабление.

Специальная техническая подготовка – 24 часа

Освоение техники передвижений:

- стойка игрока
- перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

Освоение техники приемов и передач мяча:

- передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений
- передачи над собой, перед собой
- во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.
- передачи мяча в прыжке через сетку.
- передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели
- передачи мяча в парах в движении
- передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.

Освоение техники подачи и приема подач мяча:

- верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии
- верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку
- прием подачи через сетку
- верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам
- верхняя прямая подача в прыжке - прием подачи в зону 3.

Освоение техники прямого нападающего удара:

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнеро.
- нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3
- нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4
- прямой нападающий удар при встречных передачах

- Защитные действия.
- Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.

Специальная тактическая подготовка – 24 часа

- Правила игры в волейбол.
- Значение тактической подготовки в волейболе.
- Выполнение подач в определенные зоны.
- Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4.
- Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.
- Выбор способа приема мяча.
- Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии.
- Система игры в защите «углом вперед».

Игровая подготовка – 28 часа

- Обучение основным приемам техники и тактическим действиям игры.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола.
- Учебно-тренировочная игра в волейбол с привлечением к судейству обучающихся.
- Учебная игра в волейбол с заданиями.
- Товарищеские встречи со сборными командами других школ.

Контрольные нормативы – 8 часов

1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).
2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)
3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3x3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)
4. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3x3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)
5. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)
6. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)
7. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)
8. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)
9. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)

1.4. Планируемые результаты

Предметные

Воспитанник научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Определять признаки положительного влияния занятий физической

подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

• Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• Тестирувать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестируя физического развития и физической подготовленности

• Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные

• овладевает широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

Личностные

• овладевает навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;

• научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

1.5. Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие

социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Формы контроля и подведение итогов реализации программы

Контрольные испытания

Общеспортивская подготовка

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовки

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях ("защита зоны"). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посыпает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения -5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая и интегральная подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Даётся два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Даётся 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Даётся 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи;	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи;	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка;	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в случае.

	- тестирование; - турнир.			
5-6. Тактическая и интегральная подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка;	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
7. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи;	- контрольные нормативы; - помочь в судействе.

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование тем	Объем Ч.	Дата план	Дата факт
1	«Техника безопасности на занятиях по волейболу». ОФП.	2		
2	«История развития волейбола. Правила игры в волейбол.» ОФП.	2		
3	Разучивание техники нападения: стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. ОФП.	2		
4	Закрепление техники нападения: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. СФП.	2		
5-6	Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху на месте. СФП.	4		
7-8	Разучивание техники передачи мяча над собой. СФП.	4		
9-10	Разучивание техники приема мяча двумя снизу. СФП.	4		
11-12	Разучивание нижней прямая подача. ОФП.	4		
13	Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху после перемещений. СФП.	2		
14	Разучивание техники передачи сверху у стены. СФП.	2		
15	Разучивание техники нижней прямой подача. Прием мяча двумя руками снизу. СФП.	2		

16	Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. ОФП.	2		
17	Разучивание техники выполнения передачи мяча сверху стоя спиной к цели. ОФП.	2		
18	Закрепление техники выполнения нижней прямой подача. Прием мяча двумя руками снизу. ОФП.	2		
19	Закрепление техники выполнения передачи мяча сверху стоя спиной к цели. СФП.	2		
20	Разучивание техники выполнения передачи мяча в прыжке. СФП.	2		

21	Разучивание техники выполнения нижней прямой подачи. Прием мяча двумя снизу с подачи. СФП.	2		
22	Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи. Прием мяча двумя снизу с подачи. СФП.	2		
23	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	2		
24	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Учебная игра в волейбол.	2		
25	Разучивание техники выполнения верхней прямой подачи Учебная игра в волейбол.	2		
26	Разучивание техники выполнения передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол.	2		
27	Разучивание техники выполнения передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	2		
28	Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи. Учебная игра в волейбол.	2		
29	Разучивание техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	2		
30	Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	2		
31	Закрепление техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	2		
32	Разучивание техники выполнения верхней прямой подачи с вращением. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	2		
33	Разучивание техники выполнения передачи мяча из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	2		
34	Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи мяча с вращением. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2		
35	Закрепление техники выполнения передачи мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	2		
36	«Влияние физических упражнений на организм человека». Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2		
37	Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2		
38	Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная	2		

	игра в волейбол.			
39	Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2		
40	Совершенствование техники выполнения верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2		
41	Совершенствование техники выполнения верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2		

42	Закрепление техники верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	2		
43	Закрепление техники верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	2		
44	Закрепление техники верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	2		
45	«Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль». Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОФП.	2		
46	Прием контрольных нормативов по общефизической подготовке.	2		
47	Совершенствование техники верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	2		
48	Разучивание техники выполнения прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОФП.	2		
49	Разучивание техники выполнения прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	2		
50	Закрепление техники выполнения прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	2		
51	Закрепление техники выполнения прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	2		
52	Совершенствование техники выполнения прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	2		
53	Эстафеты с мячом. Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОФП.	2		
54	Совершенствование техники выполнения прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	2		
55	Разучивание техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища. СФП.	2		

56	Разучивание техники выполнения индивидуального блокирования. СФП.	2		
57	«Сведения о строении и функциях организма человека». Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	2		
58	Разучивание техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища. СФП.	2		
59	Закрепление техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища. СФП.	2		
60	Закрепление техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища. СФП.	2		
61	Совершенствование техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища. СФП.	2		
62	Совершенствование техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища. СФП.	2		
63	Закрепление техники выполнения индивидуального блокирования. СФП.	2		
64	Совершенствование техники выполнения индивидуального блокирования. СФП.	2		
65	«Влияние физических упражнений на организм человека». Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	2		
66	Прием контрольных нормативов по технической подготовке.	2		
67	Разучивание техники выполнения нападающего удара без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОФП.	2		
68	Разучивание техники выполнения нападающего удара без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	2		
69	Закрепление техники выполнения нападающего удара без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. ОФП.	2		
70	Закрепление техники выполнения нападающего удара без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	2		
71	Совершенствование техники выполнения нападающего удара без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	2		
72	Совершенствование техники выполнения нападающего удара без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. СФП.	2		

2.3. Условия реализации программы Для успешной реализации программы необходимы:

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 18-20 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Рабочие столы и стулья должны соответствовать ростовым нормам.

4. Специальное оборудование: Мячи, Сетка в/б, Свисток, Мячи теннисные.

2.4. Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

Список литературы

Для педагогов:

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. “Физическая культура”. Высшая школа. 1989 г.
4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для ус..]. пед. ин-тов].-- Мин.: Выш. школа, физ. воспитания 1979.
5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988
6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.
7. Д.Железняк -«подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г
8. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М.
9. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.

Для детей:

1. Озерецкая, Е. Олимпийские игры / Е. Озерецкая. - М.: Детская литература. Ленинград, 2017. - 515 с.
2. . Ревский, Борис Пусть победит сильнейший / Борис Ревский. - М.: Детская литература. Ленинград, 2016. - 128 с.
3. Спорт. - М.: Росмэн, 2015. - 436 с.
4. Волейбол: учебник / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: Физическое образование и наука, 2000. – 360 с.