

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. БЕЛГОРОДА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18»

«Согласовано»

Заместитель директора
МБОУ СОШ №18 г. Белгорода
Андреева Е.Н. / Е.Н. Андреева /
« 30 » августа 2023г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №18
г. Белгорода
Андреева В.Н. / В.Н. Андреева /
Приказ № 291 от «30» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
детского объединения «Волейбол»
на 1 год
возраст воспитанников
(обучающиеся 14-27 лет)**

Педагог дополнительного образования:

Меженин Михаил Михайлович

г. Белгород,
2023-2024 уч. год

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
детского объединения «Волейбол» физкультурно-спортивной
направленности.

Автор рабочей программы: Меженин Михаил Михайлович
Программа рассмотрена на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Председатель _____ *В.Н. Андреева* _____ Андреева В.Н.
подпись Ф.И.О.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по волейболу для обучающихся в МБОУ СОШ № 18 г. Белгорода на 2021-2022 учебный год разработана на основе учебной программы «Волейбол» для внешкольных учреждений, спортивные кружки и секции, Москва, 2005г., утверждена приказом Госкомспорта Российской Федерации № 390 от 28.06.2001 г., разработана коллективом авторов (Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин).

Данная программа содержит теоретико-методический и практический материал для подготовки волейболистов 15-16 лет.

Программа составлена с учётом требований Рабочей программы воспитания МБОУ СОШ № 18 и предусматривает решение следующих воспитательных задач:

2. В воспитании детей подросткового возраста (уровень основного общего образования) - создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Цели и задачи

Целью данной программы является формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ, развитие физических и нравственных способностей.

В соответствии с поставленной целью можно выделить следующие **задачи**:

1. Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. Образовательные:

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

3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

Количество учебных часов, на которое рассчитана Рабочая программа - 144 (4 часа в неделю, 36 учебных недель)

Формы организации учебного процесса: Фронтальная, групповая, индивидуальная

Режим учебных занятий - занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа,

продолжительность одного занятия составляет – 45 минут.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В процессе занятий по данной учебной программе обучающиеся должны **знать:** правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, историю развития и становления волейбола как вида спорта, выдающихся тренеров по волейболу, требования к режиму, питанию и гигиене волейболистов.

Уметь владеть мячом, техникой и тактикой игры, выполнять прием и передачи мяча, играть в команде.

Программа развивает следующие качества личности:

- ✓ умение общаться в коллективе;
- ✓ дружелюбность по отношению к окружающим;
- ✓ ответственность, дисциплинированность, нравственность.

Формы учета знаний, умений:

- сдача нормативов;
- соревнования;
- проверки усвоения теоретического материала.

Способы оценки результативности и реализации программы: спортивные соревнования.

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата		Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности	
	План	Факт			Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности
1			Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Перемещения и стойка волейболиста. Нижняя прямая подача	2	Проведение беседы по технике безопасности по "Волейболу"	Упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность. Учебная игра
2			Перемещения и стойка волейболиста. Нижняя прямая подача	2	Техника изучаемых приемов	Упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи.

						Подача на точность. Учебная игра «Волейбол»
3			Нижняя боковая подача. Развитие скорости перемещения	2	Техника изучаемых приемов	Упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра
4			Нижняя боковая подача. Развитие скорости перемещения	2	Техника нижней боковой подачи	Упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра «Волейбол»
5			Верхняя прямая подача	2	Техника верхней прямой подачи	Упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра «Волейбол»
6			Верхняя прямая подача. Развитие силовых качеств.	2	Техника верхней прямой подачи	Упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра «Волейбол»
7			Подача с вращением мяча. Подвижные игры с элементами волейбола	2	Техника подачи с вращением мяча	Упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Учебная игра «Волейбол»
8			Подача с вращением мяча	2	Техника подачи с вращением мяча	Упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Учебная игра «Волейбол»
9			Подача с вращением мяча. Подвижные игры с элементами волейбола	2	Техника изучаемых приемов	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра «Волейбол»
10			Подача с вращением	2	Техника изучаемых	Специальные

			мяча.Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения.		приемов	упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра «Волейбол»
11			Подача в прыжке. Развитие быстроты и прыгучести	2	Техника подачи в прыжке	Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Учебная игра «Волейбол»
12			Подача в прыжке. Развитие быстроты и прыгучести	2	Техника подачи в прыжке	Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Учебная игра «Волейбол»
13			Подача в прыжке.Развитие силовых качеств.	2	Техника подачи в прыжке	Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра «Волейбол»
14			Подача в прыжке. Подвижные игры с элементами волейбола	2	Техника изучаемых приемов	Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра «Волейбол»
15			Верхняя передача мяча. Развитие быстроты перемещения	2	Техника верхней передачи мяча	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра
16			Верхняя передача мяча. Развитие быстроты перемещения	2	Техника верхней передачи мяча	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра
17			Передача в прыжке	2	Техника передач в прыжке	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра «Волейбол»

18			Передача в прыжке	2	Техника передач в прыжке	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра «Волейбол»
19			Нападающий удар. Развитие силовых качеств	2	Техника нападающего удара	Упражнения для запрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. Учебная игра «Волейбол»
20			Нападающий удар. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	2	Техника изучаемых приемов	Упражнения для запрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. Учебная игра «Волейбол»
21			Нападающий удар	2	Техника нападающего удара	Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра «Волейбол»
22			Нападающий удар. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	2	Техника изучаемых приемов	Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра «Волейбол»
23			Приемы мяча	2	Техника приема мяча	Упражнения для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений)
24			Приемы мяча	2	Техника приема мяча	Специальные

						упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра «Волейбол»
25			Прием мяча с падением	2	Техника приема мяча с падением	Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра «Волейбол»
26			Прием мяча с падением	2	Техника приема мяча с падением	Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра «Волейбол»
27			Прием мяча с падением	2	Техника изучаемых приемов	Учебная игра «Волейбол». Акробатические упражнения
28			Прием мяча с падением	2	Техника изучаемых приемов	Учебная игра «Волейбол». Акробатические упражнения
29			Блокирование одиночное	2	Техника изучаемых приемов	Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения). Учебная игра «Волейбол»
30			Блокирование одиночное	2	Техника изучаемых приемов	Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения). Учебная игра «Волейбол»
31			Блокирование групповое	2	Техника изучаемых приемов	Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра «Волейбол»
32			Блокирование групповое	2	Техника изучаемых приемов	Имитационные упражнения с баскетбольными

						мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра «Волейбол»
33			Групповые действия в защите внутри линии и между линиями	2	Техника изучаемых приемов	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра «Волейбол»
34			Групповые действия в защите внутри линии и между линиями	2	Техника изучаемых приемов	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра «Волейбол»
35			Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста	2	Техника изучаемых приемов	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком б зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра «Волейбол»
36			Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста	2	Техника изучаемых приемов	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком б зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра «Волейбол»
37			Элементы баскетбола в занятиях волейболистов	2	Техника изучаемых приемов	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра
38			Элементы баскетбола в занятиях волейболистов	2	Техника изучаемых приемов	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра
39			Индивидуальные тактические действия при приеме подач	2	Техника изучаемых приемов	Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра «Волейбол»
40			Индивидуальные тактические действия	2	Техника изучаемых приемов	Прием мяча от сетки. Индивидуальные

			при приеме подач			тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра «Волейбол»
41			Индивидуальные и групповые действия нападения	2	Техника групповых действий нападения	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Учебная игра «Волейбол»
42			Индивидуальные и групповые действия нападения	2	Техника групповых действий нападения	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Учебная игра «Волейбол»
43			Индивидуальная тактика подач	2	Техника изучаемых приемов	Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра «Волейбол»
44			Индивидуальная тактика подач	2	Техника изучаемых приемов	Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра «Волейбол»
45			Индивидуальная тактика передач мяча	2	Техника изучаемых приемов	Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом. Учебная игра «Волейбол»
46			Индивидуальная тактика передач мяча	2	Техника изучаемых приемов	Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом. Учебная игра «Волейбол»
47			Индивидуальная тактика приёма мяча	2	Техника изучаемых приемов	Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра «Волейбол»
48			Индивидуальная	2	Техника изучаемых	Групповые

			тактика приёма мяча		приемов	взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра «Волейбол»
49			Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар	2	Техника изучаемых приемов	Передача в прыжке - откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Учебная игра «Волейбол»
50			Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар	2	Техника изучаемых приемов	Передача в прыжке - откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Учебная игра «Волейбол»
51			Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар	2	Техника изучаемых приемов	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока.
52			Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар	2	Техника изучаемых приемов	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра
53			Тактика нападающего удара	2	Техника изучаемых приемов	Нападающий удар задней линии. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра
54			Тактика нападающего удара	2	Техника изучаемых приемов	Нападающий удар задней линии. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра «Волейбол»
55			Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока	2	Техника изучаемых приемов	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра

						«Волейбол»
56			Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока	2	Техника изучаемых приемов	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра «Волейбол»
57			Отвлекающие действия при нападающем ударе	2	Техника изучаемых приемов	Упр. для развития гибкости. Техничко - тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы. Учебная игра «Волейбол»
58			Отвлекающие действия при нападающем ударе	2	Техника изучаемых приемов	Упр. для развития гибкости. Техничко - тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы. Учебная игра «Волейбол»
59			Отвлекающие действия при нападающем ударе	2	Техника изучаемых приемов	Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра «Волейбол»
60			Отвлекающие действия при нападающем ударе	2	Техника изучаемых приемов	Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра «Волейбол»
61			Отвлекающие действия при нападающем ударе		Техника изучаемых приемов	Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра «Волейбол»
62			Взаимодействия нападающего и пасующего	2	Техника изучаемых приемов	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра «Волейбол»
63			Взаимодействия нападающего и пасующего	2	Техника изучаемых приемов	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра «Волейбол»
64			Взаимодействия нападающего и пасующего		Техника изучаемых приемов	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра «Волейбол»
65			Групповые действия в нападении через игрока передней линии	2	Техника изучаемых приемов	Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении

						через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра «Волейбол»
66			Групповые действия в нападении через игрока передней линии	2	Техника изучаемых приемов	Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра «Волейбол»
67			Командные действия в защите	2	Техника изучаемых приемов	Учебная игра с заданием
68			Командные действия в защите	2	Техника изучаемых приемов	Учебная игра с заданием
69			Командные действия в защите	2	Техника изучаемых приемов	Учебная игра с заданием. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра «Волейбол»
70			Командные действия в защите	2	Техника изучаемых приемов	Учебная игра с заданием. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра «Волейбол»
71			Командные действия в защите	2	Техника изучаемых приемов	Учебная игра с заданием. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра «Волейбол»
72			Итоговое занятие. Учебная игра	2	Техника изучаемых приемов	Учебная игра «Волейбол»

Содержание рабочей программы

Общая физическая подготовка

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивных группах, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта, а именно:

- гимнастические упражнения для различных групп мышц;
- акробатические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

СФП является средством специализированного развития физических качеств. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища, быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.
3. Повышение психологической подготовленности.

К специальной физической подготовке относят:

- упражнения для развития силы и скоростных качеств;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Техническая подготовка

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником. Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

Тактическая подготовка

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные **задачи**:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.
2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

Тактическая подготовка включает в себя:

1. Расстановку игроков, переход;
2. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи;
3. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу);
4. Перемещения к сетке, при приёме мяча;
5. Выбор места при приёме подачи;
6. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч;
7. Взаимодействие игроков задней линии;
8. Расположение игроков при приёме.

Формы и методы занятий:

Формы проведения занятий:

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Физкультурные праздники;
6. Обучающие и двусторонние игры;
7. Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Призовые места на соревнованиях областного уровня;
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;

- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

Средства контроля – включают материалы в виде тестов для оценки освоения обучающимися содержания материала (в процессе занятий).

Средства контроля (15-17 лет)

№	Упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	0
		Баллы				
		33,3	25,1	16,8	8,5	0
1	Бег 30 м (с)	5,0 и меньше	5,1-6,3	6,4-7,6	7,7-8,9	9,0 и больше
2	Прыжок в длину с места (см)	195 и больше	194-146	145-97	96-48	47 и меньше
3	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	8 и больше	7-6	5-4	3-2	1

Критерии оценки контрольных нормативов

Кл./тест	Ч/б 6x5м (сек.)		Бросок н/м стоя (м)		Передача сверху и снизу на месте (кол-во раз)		Передача и перевод мяча через сетку с передачи из 10 раз		Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз		Подача с 3 м – приём мяча и передача обратно партнёру с ловлей мяча (через сетку в парах) из 10 раз	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
9	10.4	10.7	10.00	9.00	<i>в парах</i>		6		<i>с лицевой</i>		7	
	10.8	11.5	9.00	8.00	16		5		6		5	
	11.3	11.8	8.00	7.00	14		4		5		4	
					12				4		3	

10-11	10.0	10.6	11.00	9.50	<i>в парах через сетку</i>	7 6 5	<i>с лицевой</i>		7 6 5
	10.4	11.3	10.00	8.50					
	10.9	11.6	9.00	7.50					
					20 18 16	7 6 5	6 5 4		

Учебно-методические средства обучения

Техническое оснащение:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 25 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 25 штук.
9. Гантели различной массы - 20 штук.
10. Мячи волейбольные - 30 штук.
(для мини-волейбола) - 20 штук.
11. Туристическое снаряжение для походов - на 15 – 20 человек.
12. Рулетка - 2 штуки.
13. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

Список литературы

1. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.
2. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.
4. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
6. Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.

7.Колоднийцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднийцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012

8.Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971

**ПЛАН-ГРАФИК
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ**

№	Наименование материала	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
<i>I.</i>	<i>Теоретические занятия</i>	4	1		1			1		1	
<i>II.</i>	<i>Практические занятия</i>										
1.	Общая физическая подготовка	51	7	6	7	5	5	5	5	5	6
2.	Специальная физическая подготовка	25	3	3	3	2	3	3	3	2	3
3.	Тактико-техническая подготовка	21	3	2	2	2	2	2	2	3	3
<i>III.</i>	<i>Психологическая подготовка</i>	4		1		1		1			1
<i>IV.</i>	<i>Участие в соревнованиях</i>	1					1				
<i>V.</i>	<i>Контрольные и переводные испытания</i>	2	1								1
	<i>Всего часов на 36 недель учебно-тренировочных занятий</i>	144									
	ИТОГО:	144	15	12	13	10	11	12	10	11	14

