

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1
имени Героя Советского Союза И. В. Королькова»

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 4
от «20» мая 2023 г.

Согласовано
на заседании МС
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

Утверждено
Приказом директора
МАОУ «СОШ №1»
от «31» августа 2023 г. № 657-О



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6dfc294b7b889d50885617839fe09d7f
Владелец: МАОУ "СОШ № 1 ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА И.В. КОРОЛЬКОВА",
Директор Юркова Ирина Александровна

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

Курс: волейбол

Класс: 8-11

Учебный год: 2023-2024

Составитель рабочей программы: Костяков А.И.,
учитель физической культуры

Салехард, 2023

I. Нормативные документы

Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2, ч. 1; ст.12, ч. 7 ст. 28, ст. 30, п. 5 ч. 3 ст. 47, п. 1 ч. 1 ст. 48);
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009г. №373 с изменениями от 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г.)
Закон ЯНАО от 27.07.2013 № 55-ЗАО «Об образовании в Ямало-Ненецком автономном округе».
Примерная (авторская) программа по объединению дополнительного образования

II. Пояснительная записка

Программа разработана на основе:

Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М. (ГНП), (УТГ), (ГСС

Спортивные игры / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на текущий учебный год»

Рабочая программа дополнительного образования «волейбол» разработана для занятий с

(юноши, девушки) учащимися 7-8 классов во второй половине дня в соответствии с новыми требованиями ФГОС начальной и средней ступени общего образования второго поколения. В процессе разработки программы главным ориентиром стала цель гармоничного единства личностного, познавательного, коммуникативного и социального развития учащихся, воспитание у них интереса к активному познанию истории материальной культуры и семейных традиций своего и других народов, уважительного отношения к труду.

Цели:

- ✓ Всестороннее развитие физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием нравственных и духовных качеств, характеризующих общественно активную личность;
- ✓ Подготовка каждого занимающегося к плодотворной учебной и трудовой деятельности;

✓ Подготовка юных волейболистов.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- повышение уровня общей физической подготовки;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу

Программа по волейболу позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в волейбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в волейбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

При составлении рабочей программы используются следующие документы:

- Конституция РФ;
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный приказом МО России от 05.03.2004 г. №1089;
- Федеральный базисный учебный план, утвержденный приказом МО РФ от 09 марта 2004г. №1312;
- Приказ департамента образования ЯНАО №500 от 11.05.2006г. «Об утверждении регионального базисного учебного плана для образовательных учреждений ЯНАО, реализующих программы общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на текущий учебный год»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила СанПиН 2.4.4.1251-03);

Общая характеристика учебного курса

Актуальность программы обусловлена следующими факторами:

целью современного образования, которая заключается в воспитании и развитии личности ребёнка. Важное направление в развитии личности - нравственно-эстетическое воспитание. Они взаимосвязаны. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

особенностью современной ситуации, в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности

Нормативная часть учебной программы

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке. Это показано в таблицах (1-5)

Форма работы охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники волейбола.

А также осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов.

Место учебного курса в учебном плане

Программа дополнительного образования «Волейбол» составлена на 3 года для учащихся 8-11 классов.

Программа рассчитана на:

- учащихся 14-15лет, постоянно посещающих занятия, принятых на свободной основе.
- на 136 часов в год;
- на 4.часа в неделю;
- периодичность занятий – 2 раза в неделю.

Программа имеет блочный принцип и состоит из отдельных разделов.

Специальных требований к знаниям и умениям обучающихся при приёме в секцию нет.

Общеучебные умения и навыки

- соблюдение норм поведения и техники безопасности в спортивном зале;
- правила поведения в коллективе;
- соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках;
- знать основные стойки в волейболе, перемещения, основы техники и тактики игры в волейбол.

Необходимо в сенситивные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание. Следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы.

Подбор средств и объём общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения (13-5лет), когда эффективность средств волейбола ещё незначительна, объём подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

На каждом занятии нужно проводить общеразвивающие упражнения и выделять время на общую физическую подготовку.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством её являются специальные упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в отдельных действиях на сигналы, специальную выносливость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения девочек технике игры в волейбол.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности.

В систему подготовки волейболистов входят спортивные соревнования. Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приёмы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности.

Инструкторская и судейская практика проводится в учебно – тренировочном этапе.

При написании программы учитывались следующие методические положения:

- 1)Преимственность задач, средств и методов тренировки.
- 2)Неуклонное возрастание объёма средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки.
- 3)Непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики.
- 4)Неуклонное соблюдение принципа постепенности.
- 5)Учёт при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по трёхгодичной подготовке юных волейболистов. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами подготовки.

В каждом этапе поставлены задачи с учётом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе волейболистов.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов
	Теоретическая подготовка	4
	Общеразвивающие упражнения(на месте, в движении, с предметами и без предметов).	13
	Специальная физическая подготовка	40
	Техническая подготовка	35
	Тактическая подготовка	35
.	соревнования	9
	Итого	136

Календарно–тематическое планирование

№п/п	Дата		Раздел. Тема. Занятия в соответствии с содержанием (то, что записывается в журнал)	Содержание занятий	Формы организации и виды деятельности обучающихся	Система оценки достижения планируемого результата
	Планируемая	Фактическая				

Раздел: «Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности». «ОФП». «Подвижные игры с элементами Волейбол»

1-2			Комплектование группы. Техника безопасности. История волейбола. Общеразвивающие упражнения	Запись в группу. Правила поведения в спортзале, раздевалке. История возникновения игры «волейбол». Правильность выполнения общеразвивающих упражнений.	Беседа, просмотр тематического фильма. Учебно-тренировочная	Устный зачет
3-4			Техника безопасности. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлей мяча. ОРУ. Перемещение приставным шагом. Развитие двигательных качеств. Игра в волейбол по упрощенным правилам. «Перестрелка», «Перетягивание через черту».	Учебно-тренировочная	
5-6			Техника безопасности. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлей мяча. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. «Перестрелка», «Перетягивание через черту».	Учебно-тренировочная	
7-8			Техника безопасности. Упражнения для развития физических	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах	Учебно-тренировочная	

			способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Техника игра	на месте, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлей мяча. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств «Перестрелка», «Перетягивание через черту».		
9-10			Техника безопасности. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Техника игра	Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Специальные физические упражнения с набивным мячом. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств.	Учебно- тренировочная	
11-12			Техника безопасности. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Техника игра	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Специальные	Учебно- тренировочная	Практическая работа «Самообследование», определение уровня воздействия нагрузки по пульсу.
13-14			Техника безопасности. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных,	физические упражнения с набивным мячом в парах. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Игра в волейбол.	Учебно- тренировочная	

			<p>скоростно-силовых. Техника игра.</p>			
15-16			<p>Техника безопасности. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Техника игра</p>	<p>Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Специальные физические упражнения с набивным мячом в парах. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Игра в волейбол.</p>	Учебно-тренировочная	
17-18			<p>Техника безопасности. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Техника игра</p>	<p>Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Специальные физические упражнения с набивным мячом в парах. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол.</p>	Учебно-тренировочная	<p>Дискуссия: мой комплекс упражнений волейболиста.</p>
19-20			<p>Техника безопасности. Упражнения для развития физических</p>	<p>Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками</p>	Учебно-тренировочная	.

			способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Техника игра	в парах, тройках. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол с баскетбольным мячом.		
21-22			Техника безопасности. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Техника игра	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная волейбол	Учебно- тренировочная	
23-24			Техника безопасности. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Техника игра	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств.	Учебно- тренировочная	Тестирование уровня физической подготовки
25-26			Техника безопасности. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Техника игра	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в волейбол.	Учебно- тренировочная	
27-28			Техника безопасности.	Подача мяча. Прием мяча	Учебно-	

			Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Техника игра	после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в волейбол.	тренировочная	
29-30			Техника безопасности. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Техника игра	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Обучение нападающему броску. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в волейбол.	Учебно-тренировочная	
31-32			Техника безопасности. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Техника игра	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Обучение нападающему броску. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в волейбол».	Учебно-тренировочная	
33-34			Техника безопасности. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости,	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Обучение	Учебно-тренировочная	

			<p>координационных, скоростно-силовых. Техника игра</p>	<p>нападающему броску. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в волейбол. ».</p>		
35-36			<p>Техника безопасности. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Техника игра</p>	<p>Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в волейбол с набивным мячом.</p>	Учебно-тренировочная	
37-38			<p>Техника безопасности. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Техника игра</p>	<p>Нападающий бросок с первой линии. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра</p>	Учебно-тренировочная	Соревнования
39-40			<p>Техника безопасности. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.</p>	<p>Нападающий бросок со второй линии. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств.</p>	Учебно-тренировочная	Соревнования

			Техника игра	Тренировочная игра		
41-42			Овладение техникой игры в волейбол. Упражнения для развития физических способностей:	Нападающий бросок со второй линии. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра	Учебно-тренировочная. Игровая	
43-44			Овладение техникой игры в волейбол. Упражнения для развития физических способностей	Нападающий бросок со второй линии. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра	Учебно-тренировочная. Игровая	
45-46			Овладение техникой игры в волейбол. Упражнения для развития физических способностей	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения	Учебно-тренировочная. Игровая	
47-48			Овладение техникой игры в волейбол. Упражнения для развития физических способностей	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для	Учебно-тренировочная. Игровая	

				рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра		
49-50			Овладение техникой игры в волейбол. Упражнения для развития физических способностей	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища	Учебно- тренировочная. Игровая	Соревнования а передачи мяча над собой.
51-52			Овладение техникой игры в волейбол. Упражнения для развития физических способностей	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища	Учебно- тренировочная. Игровая	Конкурс знатоков правил.
53-54			Овладение техникой игры в волейбол. Упражнения для развития физических способностей	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах.	Учебно- тренировочная. Игровая	

				ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища		
55-56			Овладение техникой игры в волейбол. Упражнения для развития физических способностей	«Обучение приему мяча от сетки. Контроль техники нападающего броска со второй линии. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра.	Учебно-тренировочная. Игровая	
57-58			Овладение техникой игры в волейбол. Упражнения для развития физических способностей	Формирование навыков командных действий. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра	Учебно-тренировочная. Игровая	
59-60			Овладение техникой игры в волейбол. Упражнения для развития физических способностей	Формирование навыков командных действий. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра.	Учебно-тренировочная. Игровая	Контроль техники.
61-62			Овладение техникой игры в волейбол.	Контроль выполнения подачи мяча по зонам.	Учебно-тренировочная.	

			Упражнения для развития физических способностей	Обучение приему мяча от сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра	Игровая	
63-64			Овладение техникой игры в волейбол. Упражнения для развития физических способностей	Контроль выполнения подачи мяча по зонам. Обучение мяча от сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра.	Учебно-тренировочная. Игровая	
65-66			Овладение техникой игры в волейбол. Упражнения для развития физических способностей	Контроль выполнения подачи мяча по зонам. Обучение приему мяча от сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств.	Учебно-тренировочная. Игровая	
67-68			Овладение техникой игры в волейбол. Упражнения для развития физических	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в	Учебно-тренировочная. Игровая	

			способностей	парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств.		
69-70			Овладение техникой игры в волейбол. Упражнения для развития физических способностей	Закрепление блокирования нападающего броска. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра	Учебно-тренировочная	Конкурс на лучшее владение техникой владения мяча.
70-71			Овладение техникой игры в волейбол. Упражнения для развития физических способностей	Игра с индивидуальными заданиями. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра.	Учебно-тренировочная	
72-73			Овладение техникой игры в волейбол. Упражнения для развития физических способностей	Игра с индивидуальными заданиями. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра	Учебно-тренировочная. Игровая	
74-75			Овладение техникой игры в волейбол. Упражнения для	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Развитие двигательных	Учебно-тренировочная. Игровая	

			развития физических способностей	качеств. Тренировочная игра		
76-77			Овладение техникой игры в волейбол. Упражнения для развития физических способностей	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра.	Учебно-тренировочная. Игровая	
78-79			Овладение техникой игры в волейбол. Упражнения для развития физических способностей	Контроль техники нападающего броска с первой линии. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра	Учебно-тренировочная. Игровая	Устный опрос. Презентация.
80-81			Овладение техникой игры в волейбол. Упражнения для развития физических способностей	Контроль техники нападающего броска с первой линии. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра	Учебно-тренировочная. Игровая	
82-83			Овладение техникой игры в волейбол. Упражнения для развития физических	Контроль техники нападающего броска с первой линии. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ.	Учебно-тренировочная. Игровая	

			способностей	Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра.		
84-85			Овладение техникой игры в волейбол. Упражнения для развития физических способностей	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра	Учебно-тренировочная. Игровая	
86-87			Овладение техникой игры в волейбол. Упражнения для развития физических способностей	Закрепление командных тактических действий в игре. Передачи мяча в парах. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол с баскетбольным мячом.	Учебно-тренировочная	
88-89			Овладение техникой игры в волейбол. Упражнения для развития физических способностей	Закрепление командных тактических действий в игре. Передачи мяча в парах. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в .	Учебно-тренировочная	
90-91			Овладение техникой игры в волейбол. Упражнения для развития физических способностей	Закрепление командных тактических действий в игре. Передачи мяча в парах. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра	Учебно-тренировочная	
92-93			Овладение техникой игры в волейбол.	Закрепление командных тактических действий в игре. подача мяча. Прием	Учебно-тренировочная	

			Упражнения для развития физических способностей	мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра.		
94-95			Овладение техникой игры в волейбол. Упражнения для развития физических способностей	Закрепление командных тактических действий в игре ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра	Учебно-тренировочная	
96-97			Овладение техникой игры в волейбол. Упражнения для развития физических способностей	Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра	Учебно-тренировочная	Тестирование.
98-99			Овладение техникой игры в волейбол. Упражнения для развития физических способностей	Закрепление командных тактических действий в игре. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол	Учебно-тренировочная	Тестирование.
100-101			Индивидуальные тактические действия . Упражнения для развития физических способностей	Закрепление командных тактических действий в игре. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра.	Учебно-тренировочная	Практическая демонстрация умений игры в волейбол
102-			Индивидуальные тактические	Закрепление командных	Учебно-	Практическая

103			действия . Упражнения для развития физических способностей	тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра	тренировочная	демонстрация умений игры в волейбол
104-105			Индивидуальные тактические действия . Упражнения для развития физических способностей	Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ.	Учебно-тренировочная	Практическая демонстрация умений игры в мини – волейбол.
106-107			Индивидуальные тактические действия . Упражнения для развития физических способностей	Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра.	Учебно-тренировочная	Практическая демонстрация умений игры в 00 волейбол.
108-109			Индивидуальные тактические действия . Упражнения для развития физических способностей	Закрепление командных тактических действий в игре. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра	Учебно-тренировочная	Практическая демонстрация умений игры мини – волейбол
110-111			Индивидуальные тактические действия . Упражнения для развития физических способностей	Закрепление командных тактических действий в игре. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	Учебно-тренировочная	Практическая демонстрация умений игры мини – волейбол.

				двигательных качеств. Тренировочная игра		
112-113			Индивидуальные тактические действия . Упражнения для развития физических способностей	Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.	Учебно-тренировочная	Практическая демонстрация умений игры в мини – волейбол.
114-115			Индивидуальные тактические действия . Упражнения для развития физических способностей	Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра. Силовые упражнения.	Учебно-тренировочная	Практическая демонстрация умений игры в мини – волейбол..
116-117			Индивидуальные тактические действия . Упражнения для развития физических способностей	Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча	Учебно-тренировочная	Практическая демонстрация умений игры в мини – волейбол..
118-119			Индивидуальные тактические действия . Упражнения для развития физических	Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических	Учебно-тренировочная	Практическая демонстрация умений игры в мини – волейбол.

			способностей	действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча		
120-121			Индивидуальные тактические действия . Упражнения для развития физических способностей	Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра	Учебно-тренировочная	Практическая демонстрация умений игры в мини – волейбол..
123-124			Индивидуальные тактические действия . Упражнения для развития физических способностей	Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная Силовые упражнения.	Учебно-тренировочная	Практическая демонстрация умений игры в мини – волейбол..
125-126			Индивидуальные тактические действия . Упражнения для развития физических способностей	Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра. Силовые упражнения.	Учебно-тренировочная	Практическая демонстрация умений игры мини – волейбол.

127-128			Индивидуальные тактические действия . Упражнения для развития физических способностей	Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ.	Учебно-тренировочная	Практическая демонстрация умений игры в мини – волейбол..
129-130			Индивидуальные тактические действия . Упражнения для развития физических способностей	Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра	Учебно-тренировочная	Практическая демонстрация умений игры мини – волейбол.
131-132			Индивидуальные тактические действия . Упражнения для развития физических способностей	Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра	Учебно-тренировочная	Практическая демонстрация умений игры в мини – волейбол.л.
133-134			Индивидуальные тактические действия . Упражнения для развития физических способностей	Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Учебно-тренировочная	Практическая демонстрация умений игры в мини – волейбол.

				Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра		
135-136			Индивидуальные тактические действия . Упражнения для развития физических способностей	Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра	Учебно-тренировочная	Практическая демонстрация умений игры в мини – волейбол.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки, на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

Общеучебные умения и навыки

На первом этапе: занимающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений - формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скакалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде (велотренажере).

Существует много «оздоровительных систем», которые можно использовать в работе спортивно-оздоровительных групп при соблюдении определенных правил: аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика, армспорт, калланетика и др. Содержание занятий по волейболу определяется на основании материала для начального и учебно-тренировочного этапов.

На втором этапе: главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества

«включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приёмов, которые сводятся к следующему:

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение. неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте;
- применение специальных приёмов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее воздействие;
- воздействие при помощи слова.

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу

Физическое развитие.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

1. Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. Челночный бег 3x10 м,с. Испытание проводится по общепринятой методике.

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

4. Шестиминутный бег м,с.

1. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами(см). Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М.Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерять высоту подъёма общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50см. Число попыток три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования.

2. Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, стоя (см). Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперёд.

3. Техническая подготовка.

4.Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5м, высота ограничителей 3м., расстояние от сетки не более 1,5м. Если устанавливаются мишени, их высота над сеткой 30-40 см , расстояние от боковой линии 1м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6м. каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи.

5.Испытания на точности подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определённом направлении – в определённый участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) стороны площадки, зоны 4-5 (1-2) , площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

6.Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определённой точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3м. от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2м. Каждый участник должен выполнить 5 ударов.

7.Испытания на точность первой передачи (приём мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приёма подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачёт попытки. Учитывается количество попаданий и качество.

Список литературы

- 1.Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС)
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
4. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1999.
5. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
6. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
7. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
8. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. -М., 2000.
9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

Литература для учащихся:

- 8.Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.

9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
10. Железняк Ю.Д., Кунянский В. А. У истоков мастерства. - М., 1999г.
11. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. -М., 2000.