

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26**

Принята на заседании
методического совета
от « 30 » 03 2023 г.
Протокол № 8



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся 14-18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год 76

Автор-составитель программы:
Никитин Дмитрий Николаевич,
педагог дополнительного образования

СУРГУТ
2023-2024 уч. год

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26**

| | |
|---|--|
| Название программы | «Волейбол» |
| Направленность программы | Физкультурно-спортивная направленность |
| Ф.И.О. педагога реализующего дополнительную общеобразовательную программу | Никитин Дмитрий Николаевич |
| Год разработки | 2022 |
| Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа | Методическим советом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №26 от 30.03.2023 года, протокол №8 |
| Информация и наличие рецензии | Нет рецензии |
| Цель | Развитие физического потенциала и оптимизация двигательной активности учащихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности раздела «Волейбол». |
| Задачи | <p>образовательные</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение техническим приёмам и правилам игры; - обучение тактическим действиям; - обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - овладение навыками регулирования психического состояния. <p>воспитательные</p> <ul style="list-style-type: none"> - выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; - воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; - формирование потребности к ведению здорового образа жизни. <p>развивающие</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта; - совершенствование навыков и умений игры; - развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; - оптимизация двигательной активности учащихся. |
| Ожидаемые результаты освоения программы | - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности учащихся занимающихся по данной программе; |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке; - участие в соревнованиях школьного и городского уровня, во взаимодействии с социальными партнерами образовательного учреждения; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням; - умение контролировать психическое состояние; - оптимизация двигательной активности учащихся. |
| Срок реализации программы | 1 год |
| Количество часов с неделю/год | 2 часа/76 |
| Возраст обучающихся | 14-18 лет |
| Формы занятий | внеурочная |
| Методическое обеспечение | <p>Железняк Ю.Д. Волейбол в школе: Пособие для учителей / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. – Москва: Просвещение, 1989. – 128 с .</p> <p>Книжников А.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-методическое пособие / А. Н. Кожевников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск: Приобье, 2001. – 189 с.</p> <p>Клещев Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. –Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.</p> <p>Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих / Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 189 с.</p> <p>Железняк Ю.Д. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – Москва: Советский спорт, 2005. – 112 с .</p> <p>Голомазов В.А. Волейбол в школе / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. – Москва: Просвещение, 1976. – 111с.</p> <p>Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка / А.В. Ивойлов. –Минск: Высшая школа, 1972. – 192 с.</p> <p>Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – Москва: Просвещение, 2014. – 168 с.</p> |
| Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Сетка волейбольная – 3 шт. 2. Стойки волейбольные – 6шт. 3. Гимнастические стенки – 10 шт. 4. Гимнастические скамейки – 8 шт. 5. Гимнастические маты – 10 шт. 6. Скакалки – 25 шт. 7. Мячи набивные (масса 1 кг) – 10 шт. |

- | | |
|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none">8. Резиновые амортизаторы – 10 шт.9. Мячи волейбольные – 25 шт.10. Рулетка – 1шт.11. 12 комплектов волейбольной формы (6 мужских и 6 женских).12. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом. |
|--|--|

Общеобразовательная (общеразвивающая) программа дополнительного образования «Волейбол».

Аннотация к программе.

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) «Волейбол» модифицированная, составлена на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный), с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями от 21.07.2014);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ (с изменениями на 26.07.2017);
- О внесении изменений в Государственную Программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» от 10.03.2016 №179;
- Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»;
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы»;
- Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24.03. 2014 №172;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. №1101-р «Государственная программа «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. №189 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования.

Пояснительная записка.

Актуальность программы дополнительного образования.

В настоящее время внимание государства направлено на развитие физического потенциала учащихся как в сфере общего образования, так и в сфере дополнительного образования. Экстремальные климатические условия проживания детей-северян, повышенные умственные и физические нагрузки, компьютеризация, гиподинамия и гипокинезия, стрессовые условия жизни негативно сказываются на состоянии здоровья школьников и предъявляют повышенные требования к уровню физической подготовленности школьников в условиях северного города.

Основная цель системы физического воспитания в МБОУ СОШ №26 заключается в создании условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, повышение физического потенциала учащихся, формирования здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Занятия различными видами спорта, в том числе и волейболом, решают проблему оптимизации двигательной активности детей-северян, а также повышают мотивацию учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Для решения поставленной цели была разработана и внедрена в практику МБОУ СОШ №26 общеразвивающая программа дополнительного образования детей по волейболу для учащихся 9-11 классов.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» общеобразовательной дополнительной программы и учитывает интересы и увлечения учащихся, которые были выявлены посредством анкетирования «Мои интересы и увлечения».

Учебный план составлен в соответствии с программой «Волейбол», разработанной на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания, а также предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих и промежуточных результатов освоения программы, итогового тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала, обучающих учебных заданий и т.д.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что практические занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток

навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Занятия волейболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, периферическое зрение, ориентировку в пространстве.

При занятиях волейболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, развиваются личностные качества: дружба, умение работать в команде, воспитывается чувство ответственности, коллективизма, лидерские качества, воля к победе. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха, досуга и рекреации.

Занятия по волейболу являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнение на этой основе различных физических нормативов и стандартов; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств, подготовке к труду, защите Родины, к активной общественной деятельности и семейной жизни.

Потенциальным социальным партнером при реализации программы выступает МБУ ДО СДЮСШОР «Аверс». Тесное сотрудничество с тренерами-преподавателями способствует выявлению способных учащихся в области волейбола, и включение их в спортивный резерв.

Цель: развитие физического потенциала и оптимизация двигательной активности учащихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности раздела «Волейбол».

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- оптимизация двигательной активности учащихся.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу.

Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Сроки реализации программы: 1 год.

Программа рассчитана: на возраст 14-18 лет, количество человек в группе 20, к занятиям допускаются обучающиеся независимо от их уровня подготовленности, способностей, уровня физического развития и подготовленности по заявлению родителей на согласие заниматься волейболом и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

Формы и режим занятий: занятия в рамках программы проводятся в форме спортивных соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий, просмотра видеоматериала. Режим занятий: 2 раза в неделю по 40 минут. Программа рассчитана на 76 часов. Занятия проводятся в течении учебного года, а также в каникулярное время (кроме зимних и летних каникул).

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности учащихся занимающихся по данной программе;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;
- участие в соревнованиях школьного и городского уровня во взаимодействии с социальными партнерами образовательного учреждения – с БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутским государственным университетом», БУ ВО

ХМАО-Югры «Сургутским государственным педагогическим университетом», МБУ ДО СДЮСШОР «Аверс» и др.;

- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням;
- умение контролировать психическое состояние;
- оптимизация двигательной активности учащихся.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- систематическое проведение мониторинга – на начало (сентябрь) и на окончание года (май);
- тестирование на знание теоретического материала – в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять изученные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года (май);
- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) - в январе(промежуточная аттестация), в конце учебного года (май).

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Контрольные испытания. Перечень контрольных нормативов представлен в таблицах 1-2.

Таблица 1

Контрольные упражнения по ОФП .

| Упражнение | Первый год обучения | | | | | |
|---|---------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | «5» | | «4» | | «3» | |
| | М | Д | М | Д | М | Д |
| Прыжок в длину с места (см) | 180 и выше | 165 и выше | 179-165 | 164-145 | 164-154 | 144-130 |
| Челночный бег 6 ×5 м (сек) | 12,0 и ниже | 12,4 и ниже | 12,1-12,4 | 12,5-12,8 | 12,5-12,8 | 12,9-13,3 |
| Метание набивного мяча из-за головы двумя руками (1 кг), (см) | 11,0 и выше | 9,0 и выше | 10,9-9,0 | 8,9-7,0 | 8,9-6,0 | 6,9-5,0 |

Контрольные упражнения по технической подготовке

| Упражнение | Первый год обучения | | |
|--|---------------------|-----|-----|
| | «5» | «4» | «3» |
| Испытания на точность передачи (раз) | 3 | 2 | 1 |
| Испытания на точность передачи через сетку (раз) | 3 | 2 | 1 |
| Испытания на технику подачи (раз) | 3 | 2 | 1 |

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

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

Уметь:

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

Календарный учебный график по волейболу для групп представлен в Приложении 1.

**Учебный план
(76 часов)**

| № | Раздел, тема | Кол-во часов |
|-----|------------------------|--------------|
| 1 | Теория | 4 |
| 2 | Техническая подготовка | |
| 2.1 | Техника нападения | 6 |
| 2.2 | Техника защиты | 8 |

| | | |
|-----|--|----------------------|
| 3 | Тактическая подготовка | |
| 3.1 | Тактика нападения | 3 |
| 3.2 | Тактика защиты | 3 |
| 4 | Физическая подготовка | |
| 4.1 | Общая физическая культура | 20 |
| 4.2 | Специальная физическая подготовка | 20 |
| 5 | Интегральная подготовка | 5 |
| 6 | Судейская и инструкторская практика | 5 |
| 7 | Контрольные нормативы | 2 |
| 8 | Психологическая подготовка | в течение занятий |
| 9 | Воспитательная работа | |
| 10 | Педагогический и медико-биологический контроль | |
| 11 | Восстановительные мероприятия | в течение года |
| 12 | Соревнования | |
| | ВСЕГО | 76 |

Методическое обеспечение программы по волейболу **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочном по 3 занятия в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как учащиеся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий представлено в приложении 2.

Пути интеграции дополнительного образования в практику реализации образовательной программы: В конце изучения программы учащиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде. Успешно освоившим программу рекомендуется обучение в МБУ ДО СДЮСШОР «Аверс».

Перспективы развития внеурочной деятельности по предмету: создание команды юношей и девушек из числа сильнейших игроков, участие учащихся в товарищеских, межшкольных и городских соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований, привлечение к занятием волейболом до 10-15% учащихся школы.

Календарный учебный график по волейболу

| № п/п | Раздел программы | Тема занятия | Кол-во часов | Срок проведения |
|-------|-----------------------|--|--------------|-----------------|
| 1 | Теория | Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу. | 1 | |
| 2 | ОФП | Бег 30 м. Развитие быстроты. | 1 | |
| 3 | ОФП | Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. | 1 | |
| 4 | Контрольные испытания | Прыжок в длину с места. Бег 30м. Бросок набивного мяча (1 кг) из и. п. сед на полу. | 1 | |
| 5 | ОФП | Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. | 1 | |
| 6 | СФП | Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. | 1 | |
| 7 | СФП | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. | 1 | |
| 8 | СФП | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). | 1 | |
| 9 | ОФП | Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. | 1 | |
| 10 | ОФП | Развитие скоростно-силовой выносливости. | 1 | |
| 11 | СФП | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). | 1 | |
| 12 | Техника защиты | Прием снизу двумя руками. | 1 | |
| 13 | ОФП | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. | 1 | |
| 14 | СФП | Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. | 1 | |
| 15 | Техника защиты | Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч веред вверх. | 1 | |
| 16 | | | 1 | |
| 17 | ОФП | Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. | 1 | |
| 18 | СФП | Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач | 1 | |
| 19 | Техника нападения | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. | 1 | |
| 20 | ОФП | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. | 1 | |
| 21 | ОФП | Кувырок вперед, назад, в сторону. | 1 | |

| | | | | |
|----|-------------------|---|---|--|
| 22 | СФП | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. | 1 | |
| 23 | Техника нападения | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой. | 1 | |
| 24 | СФП | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. | 1 | |
| 25 | ОФП | Комплекс ОРУ на развитие гибкости. | 1 | |
| 26 | СФП | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести | 1 | |
| 27 | ОФП | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. | 1 | |
| 28 | СФП | Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. | 1 | |
| 29 | ОФП | Круговая тренировка на развитие силовых качеств. | 1 | |
| 30 | ОФП | Подвижная игра «Волейбольная лапта». | 1 | |
| 31 | СФП | Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. | 1 | |
| 32 | Техника нападения | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. | 1 | |
| 33 | ОФП | Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. | 1 | |
| 34 | ОФП | ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол. | 1 | |
| 35 | Техника нападения | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. | 1 | |
| 36 | Интегральная | Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. | 1 | |
| 37 | ОФП | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. | 1 | |
| 38 | СФП | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. | 1 | |
| 39 | ОФП | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. | 1 | |
| 40 | СФП | Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. | 1 | |
| 41 | Теория | Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. | 1 | |
| 42 | ОФП | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. | 1 | |
| 43 | Техника нападения | Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. | 1 | |

| | | | | |
|----|-----------------------|---|---|--|
| 44 | Судейская практика | Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. | 1 | |
| 45 | ОФП | Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. | 1 | |
| 46 | СФП | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | 1 | |
| 47 | Техника нападения | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. | 1 | |
| 48 | Техника защиты | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 1 | |
| 49 | ОФП | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». | 1 | |
| 50 | СФП | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | 1 | |
| 51 | Техника нападения | Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча. | 1 | |
| 52 | Техника защиты | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 1 | |
| 53 | ОФП | Упражнения на развитие прыгучести. | 1 | |
| 54 | СФП | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | 1 | |
| 55 | Интегральная | Чередование технических приемов в различных сочетаниях. | 1 | |
| 56 | Техника защиты | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 1 | |
| 57 | Теория | Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. | 1 | |
| 58 | ОФП | Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м. | 1 | |
| 59 | ОФП | Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя. | 1 | |
| 60 | Техника нападения | Верхняя прямая подача. | 1 | |
| 61 | ОФП | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | |
| 62 | СФП | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести | 1 | |
| 63 | Теория | Основы техники и тактики игры волейбол. | 1 | |
| 64 | Техника защиты | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 1 | |
| 65 | ОФП | Развитие общей выносливости. Подвижные игры. | 1 | |
| 66 | СФП | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. | 1 | |
| 67 | Техника нападения | Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. | 1 | |
| 68 | Интегральная | Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. | 1 | |
| 69 | ОФП | Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 | |
| 70 | СФП | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. | 1 | |
| 71 | СФП | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | | |
| 72 | Контрольные испытания | Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой. | 1 | |
| 73 | СФП | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. | 1 | |

| | | | | |
|----|--------------|--|-----------|--|
| | | Имитация. | | |
| 74 | Интегральная | Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. | 1 | |
| 75 | СФП | Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов. | 1 | |
| 76 | СФП | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. | 1 | |
| | | ИТОГО: | 76 | |

Материально-техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24×12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 3 шт.
2. Стойки волейбольные – 6шт.
3. Гимнастические стенки – 10 шт.
4. Гимнастические скамейки – 8 шт.
5. Гимнастические маты – 10 шт.
6. Скакалки – 25 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) – 10 шт.
8. Резиновые амортизаторы – 10 шт.
9. Мячи волейбольные – 25 шт.
10. Рулетка – 1шт.
11. 12 комплектов волейбольной формы (6 мужских и 6 женских).
12. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
13. Хорошо оборудованный школьный стадион.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре.

Учебники по волейболу.

Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.

Правила соревнований.

Инструкции по технике безопасности.

Нормативные документы по дополнительному образованию.

Учебные карточки с заданиями.

Разработанные и утверждённые тесты, нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

Список литературы.

Для педагога:

Железняк Ю.Д. Волейбол в школе: Пособие для учителей / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. – Москва: Просвещение, 1989. – 128 с .

Книжников А.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-методическое пособие / А. Н. Кожевников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск: Приобье, 2001. – 189 с.

Клещев Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.

Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих / Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 189 с.

Железняк Ю.Д. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – Москва: Советский спорт, 2005. – 112 с .

Голомазов В.А. Волейбол в школе / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. – Москва: Просвещение, 1976. – 111с.

Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка / А.В. Ивойлов. – Минск: Высшая школа, 1972. – 192 с.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – Москва: Просвещение, 2014. – 168 с.

Для детей:

Ивойлов А.В. Волейбол для всех / А.В. Ивойлов. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 32 с.

Фурманов А.Г. Играй в мини-волейбол / А.Г. Фурманов. – Москва: Советский спорт, 1989. – 49 с.

Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе/ Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 228 с.

Клещёв Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 231 с.

Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов / А.Н. Эйнгорн. – Москва: Физкультура и спорт, 1959. – 206с.