

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Абатская средняя общеобразовательная школа №1

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол № 18  
от «29» августа 2024г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ Абатская СОШ №1  
*Е.В. Бажина*  
Приказ № 210-од  
от «30» августа 2024г.

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

Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 2024-2025 учебный год  
Всего: 72 часа  
Уровень освоения программы: стартовый

Автор-составитель:  
Киприн Е.Е.,  
учитель физической  
культуры МАОУ  
Абатская СОШ №1

с.Абатское, 2024г.

# 1. Комплекс основных характеристик образования.

## 1.1 Пояснительная записка

- **направленность** физкультурно-спортивная;

- **Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

- **Актуальность** - Данная программа является актуальной и востребованной, поскольку занятия волейболом являются общедоступными, способствуют +

...положительному оздоровительному эффекту, повышению социального статуса ребенка, профилактике вредных привычек и правонарушений. Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в занятия спортом в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в объединении способствуют повышению самооценки.

- **отличительные особенности** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей 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 тренировочный процесс активной психологической подготовки.

- **адресат программы** - обучающиеся 5-11 классов;

- **формы обучения** – очная;

- **особенности организации образовательного процесса** - отличительной особенностью программы спортивной секции «Волейбол» является логическая обусловленность элементов требованиями игрового противоборства, углубление знаний по предмету, развитию физических способностей. В процессе занятий учащиеся приобретают умения сотрудничества, навыки взаимодействия в коллективе;

**Формы и режим занятий** - Программа предусматривает учебно - тренировочную форму занятий, спортивные соревнования. В планировании учтены закономерности формирования двигательных навыков, специфика волейбола, содержание и методика физической подготовки, обучения техники и тактики, соотношение средств физической, технической и тактической подготовки, периодизация учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе строится на основе тематического плана и программы. Форма организации занятий – групповая.

## **1.2 Цель и задачи занятий**

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом посредством занятий спортивной игрой волейбол.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить техническим и технико-тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать индивидуальную физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- прививать стойкий интерес к занятиям волейболом, приучать к игровой обстановке;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

## **1.3 Содержание программы**

1. Общая физическая подготовка.

Выполнение ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.

Развитие гибкости. Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.

Развитие выносливости.

2. Техника нападения.

Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча. Прямой нападающий удар. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.

3. Техника защиты.

Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. Прием мяча с поддачи.

4. Специальная физическая подготовка.

Стойки, перемещения волейболиста. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Упражнения для развития навыков быстроты ответных

действий, прыгучести. Прыжковая и силовая работа

5. Интегральная подготовка.

Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

6. Контрольные нормативы.

Прыжок в длину с места. Бег 30м. Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу. Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.  
Подача мяча.

7. Судейская практика.

Проведение упражнений по построению и перестроению группы. Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом.

8. Теория

Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.

Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.

Нагрузка и отдых.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	25	В процессе занятий	25	Тестирование Соревнования
2	Техника нападения	14	В процессе занятий	14	Тестирование Соревнования
3	Техника защиты	11	В процессе занятий	11	Тестирование Соревнования
4	Специальная физическая подготовка	10	В процессе занятий	10	Тестирование Соревнования
5	Интегральная подготовка	3	В процессе занятий	3	Тестирование Соревнования
6	Контрольные нормативы	4	В процессе занятий	4	Тестирование Соревнования
7	Судейская практика	1	В процессе занятий	1	Анализ ситуации
8	Теория	4	4		Анкетирование
	Итого часов	72	4	68	

### Содержание учебного плана

1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2. Теоретическая подготовка. Состояние и развитие волейбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.
3. Физическая подготовка. ОФП: Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
4. Техническая подготовка. Верхняя и нижняя передача мяча. Прием мяча, подача мяча, блок.
5. Тактическая подготовка. Темпы атаки, игра на связующих, тактика игры в атаке и обороне.
6. Промежуточная и итоговая аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
7. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.
8. Летняя оздоровительная работа. Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

#### **1.4. Планируемые результаты**

Занятие в учебно-тренировочных группах по волейболу способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти компетенции выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на начальном этапе спортизации являются умения:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания данной программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебного задания, отбирать способы их исправления;
- общаться со сверстниками на основе взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, меняющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- применять в игре изученные тактические действия и приёмы
- соблюдать требования техники безопасности на занятиях волейболом;
- знать терминологию и правила игры в волейбол;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований В качестве способов проверки результативности освоения программы используются такие методы, как: педагогическое наблюдение, анализ результатов соревнований, анализ результатов зачетов, анализ результатов реализации и защиты творческих проектов, анализ результатов анкетирования учащихся и их родителей.

Текущий контроль результативности образовательного процесса осуществляется в форме анализа результатов зачетов и соревнований, которые проводятся внутри объединения.

Промежуточный и итоговый контроль результативности образовательного процесса может осуществляться в форме анализа результатов школьных, городских и других соревнований, в форме анализа результатов участия в выставках и конференциях, а также в виде теоретического или практического зачета.

## 2. Комплекс организационно – педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Волейбол»

Год обучения по программе	Продолжительность учебного года			Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения аттестации
	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель			
Группа Юноши	сентябрь	май	36	72	2 раза в неделю по 1 часу	Май итоговый контроль Декабрь Промежуточный контроль

Группа девушки	сентябрь	май	36	72	2 раза в неделю по 1 часу	Май итоговый контроль
----------------	----------	-----	----	----	------------------------------------	-----------------------------

## 2.2. Формы аттестации /контроля

В качестве способов проверки результативности освоения программы используются такие методы, как: педагогическое наблюдение, анализ результатов соревнований, анализ результатов зачетов, анализ результатов реализации и защиты творческих проектов, анализ результатов анкетирования учащихся и их родителей.

Текущий контроль результативности образовательного процесса осуществляется в форме анализа результатов зачетов и соревнований, которые проводятся внутри объединения.

Промежуточный и итоговый контроль результативности образовательного процесса может осуществляться в форме анализа результатов школьных, городских и других соревнований, в форме анализа результатов участия в выставках и конференциях, а также в виде теоретического или практического зачета.

Формы подведения итогов реализации программы.

Документальные формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- карты оценки результатов освоения программы;
- портфолио учащихся.

## 2.3. Оценочные материалы

### Оценочные материалы результативности образования по программе

№ п	Показатели	Форма контроля	Критерии оценки	Система оценки
1.	Освоение обучающимися уровня технической, физической подготовленности.  Уровень освоения элементов	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестовые задания по физической подготовке;</li> <li>• оценка уровня технико-тактической</li> </ul>	Уровень освоения программы контролируется с помощью тестирования физической подготовки, выполнения контрольных	3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. 2 балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если

	техники волейбола.	подготовленно сти учащихся.	упражнений, которые проводятся в группах, оценка тестирования проходит по следующим критериям: – качество выполнения упражнения; – результат выполнения упражнения; – время выполнения упражнения.	зафиксирован результат хуже предыдущего. 4-6 баллов - низкий уровень освоения программы. 9-7 баллов - средний уровень освоения программы. 12-10 баллов - высокий уровень освоения программы.
2.	Освоение обучающимися теоретическими знаниями и навыками	Тестовое задание – ответить на 10 вопросов	10 правильных ответов - 3балла, 7 – 9 правильных ответов – 2 балла, менее 7 правильных ответов – 1балл.	4-6 баллов - низкий уровень освоения программы. 9-7 баллов - средний уровень освоения программы. 12-10 баллов - высокий уровень освоения программы.
3.	Развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• педагогическое наблюдение за увлеченностью, деятельностью и развитием мотивации на занятиях;</li> <li>• оценка уровня мотивационно-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность и готовность к освоению систематически х знаний, их самостоятельно му пополнению,</li> </ul>	Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом (утренняя зарядка, физкультпаузы,

		<p>ценностного отношения к занятиям;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оценка способности организовывать собственную деятельность, в условиях соревнований и организации досуга.</li> </ul>	переносу и интеграции.	проведение судейства соревнований).
4.	Развитие личностных качеств коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соревнования внутри групп;</li> <li>• товарищеская встреча по волейболу с командой педагогов ДЦ «Лазурный».</li> <li>• наблюдение за отношениями обучающихся в коллективе;</li> <li>• самоанализ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность к сотрудничеству и коммуникации;</li> <li>• способность к решению лично и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;</li> <li>• способность самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.</li> </ul>	<p>Результаты участия в соревнованиях. Подведение итогов. Оценка соревновательной деятельности. Положение о соревнованиях.</p>

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке, сдачу нормативов по общей физической подготовке.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения. Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в  
волейболе

№ п/п	Контрольные Нормативы	Оценка	Уровень подготовки		
			Н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (колво раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

#### 2.4. Условия реализации программы

Ориентируясь на поставленные в программе задачи, содержание спортивного направления придерживается следующих педагогических принципов:

- принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся;
- принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности;

- соблюдению дидактических правил от простого к сложному, которые лежат в основе планировании учебного материала в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения;

- сознательности и активности, постепенности, повторности - один из важнейших принципов спортивной подготовки. При планировании учебного материала учитывается применение следующих средств физического воспитания: упражнения различных видов спорта; общеразвивающие упражнения.

Методы обучения и воспитания, применяемые в процессе реализации данной программы разнообразны:

А) общепедагогические (словесные и наглядные);

Б) специфические (строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой).

При проведении учебно-тренировочного занятия в группах по волейболу соблюдаются основные методические правила, состоит из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной. Цель подготовительной части тренировочного занятия заключается в организации занимающихся: построение, проверка посещаемости, сообщение задач тренировки, упражнения в движении, в основном на внимание. Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части тренировочного занятия, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств. В этой части тренировочного занятия главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты. В основной части занятия происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. На каждом учебно-тренировочном занятии решаются две-три задачи, одна из которых главная: либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения. Для того, чтобы значительно повысить продуктивность тренировочного занятия (особенно при непродолжительном периоде обучения) - во время совершенствования техники одной группой занимающихся, другая выполняет задания по развитию физических качеств. В заключительной части тренировочного занятия ставится следующая задача - это организованное завершение. В основном применяются задания на внимание и обязательно - подведение итогов на каждом тренировочном занятии, постановка учета этой работы. В данной программе дополнительного образования выделяется различные виды подготовки: моральную, волевою, теоретическую, общую, специальную физическую, техническую, тактическую, организационно-методическую, соревновательную. Быстрый переход от большой и длительной работы к полному покою вреден. Необходимо постепенно снизить нагрузку, успокоить деятельность органов

дыхания, кровеносной и нервной систем. После правильно проведенного занятия у занимающихся наряду с некоторой усталостью должно быть хорошее самочувствие, определенное удовлетворение проделанной работой. Во время занятий в группах по волейболу предусмотрены меры страховки и предупреждения возможных несчастных случаев.

Необходимость материально-технического обеспечения образовательного процесса по данной программе

№ П\П	Наименование объектов и средств Материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Научно-популярная и художественная литература по различным видам спорта, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
2	Методические издания по физической культуре для учителей, тренерского Состава	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал "Физическая культура", "Легкая атлетика", «Волейбол», «Баскетбол», «Подвижные игры»
3	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям

4	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского Движения	Д	
5	Видеофильмы по развитию физических качеств	Д	
6	Аудиозаписи	Д	Для проведения оу, проведения спортивных соревнований
7	Телевизор	Д	Не менее 72 см диагональ
8	Видеомагнитофон	Д	
9	Мегафон	Д	
10	Перекладина Гимнастическая	Г	
11	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
12	Контейнер с набором Гантелей	Г	
13	Мяч набивной 1 кг	Г	
14	Маты гимнастические	Г	
15	Комплект динамометров	Д	
16	Аптечка медицинская	Д	
17	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
18	Скакалка гимнастическая	К	
19	Палка гимнастическая	К	
20	Мячи волейбольные	К	

21	Мячи баскетбольные	К	
22	Мячи теннисные	К	

Количество учебного оборудование приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов

Материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости группы (20 человек). Для отражения количественных показателей в таблице использована система условных обозначений: Д -

демонстрационный материал; К- комплект; Г- комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

### 3. Рабочая программа

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «волейбол» в школе, стране.
- Правила игры в волейбол.
- Тактические приемы в волейбол.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы волейбол.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку волейболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

### Годовой календарный учебный график

№ занятия	Раздел программы	Тема занятий	Дата и время по плану	Дата и время по факту	Кол-во часов по плану	Форма занятия	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
2	Физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий

3	Физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
4	Техническая подготовка	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
5	Техническая подготовка	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
6	Техническая подготовка	Прием снизу двумя руками.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
7	Физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
8	Техническая подготовка	Прием снизу двумя руками.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
9	Физическая подготовка	Подводящие упражнения для приема и передач, подач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
10	Техническая подготовка	Передачи мяча сверху.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
11	Техническая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
12	Техническая подготовка	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
13	Физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
14	Техническая подготовка	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий

15	Физическая подготовка	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
16	Физическая подготовка	Челночный бег. Подводящие упражнения для приема и передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
17	Физическая подготовка	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
18	Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
19	Интегральная подготовка	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам .			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
20	Физическая подготовка	Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
21	Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
22	Теоретическая подготовка	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
23	Физическая подготовка	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
24	Техническая подготовка	Передачи мяча. Прямой нападающий удар.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
25	Судейская подготовка	Освоение терминологии принятой в волейболе. Владение			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий

		командным голосом. Судейство игр.					
26	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
27	Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
28	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
29	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар. Подача мяча. Передачи мяча.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
30	Физическая подготовка	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
31	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
32	Интегральная подготовка	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
33	Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
34	Теоретическая подготовка	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
35	Техническая подготовка	Верхняя прямая подача.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий

36	Физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
37	Физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
38	Контрольные нормативы	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
39	Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
40	Техническая подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
41	Физическая подготовка	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
42	Техническая подготовка	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
43	Интегральная подготовка	Чередование тактических действий в нападении и защите.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
44	Физическая подготовка	Развитие выносливости. Подвижные игры.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
45	Физическая подготовка	Развитие выносливости. Подвижные игры.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
46	Техническая подготовка	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
47	Техническая подготовка	Многократное выполнение технических приемов.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий

48	Физическая подготовка	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
49	Техническая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
50	Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
51	Физическая подготовка	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
52	Техническая подготовка	Многократное выполнение технических приемов.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
53	Физическая подготовка	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
54	Техническая подготовка	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
55	Тактическая подготовка	Индивидуальные взаимодействия.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
56	Техническая подготовка	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
57	Тактическая подготовка	Индивидуальные взаимодействия.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
58	Физическая подготовка	Проведение упражнений по построению			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный

		и перестроению группы.					
59	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
60	Тактическая подготовка	Групповые действия: взаимодействие игроков в зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
61	Тактическая подготовка	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
62	Тактическая подготовка	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
63	Техническая подготовка	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения, перекаты, падения.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
64	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
65	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
66	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
68	Физическая подготовка	Метание малого мяча с места в цель, на дальность. Ручной мяч			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
69	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный

70	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
71	Контрольные нормативы	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
72	Контрольные нормативы	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий

### **Рабочая программа воспитания**

#### **Календарный план воспитательной работы**

**Цель воспитания** - создание условий для формирования социальноактивной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме. **Задачи воспитания:**

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

- формирование и пропаганда здорового образа жизни. **Результат воспитания:**

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других; - развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу. **Формы воспитательной работы в детском объединении:**

- Беседы;
- Праздники;
- Игровые программы;
- Соревнования;

Воспитательная деятельность осуществляется по следующим направлениям:

- духовно-нравственное развитие, нацеленное на расширение ценностно-смысловой сферы личности и приобщение к базовым национальным ценностям: Родина, Человек, Здоровье, Семья, Социальная солидарность, Закон, Труд, Знание, Культура, Природа;
- позитивная социализация школьников в процессе общественно-полезной деятельности детско-взрослой общности;
- поддержка жизненных устремлений, социальных инициатив и учета индивидуальных потребностей детей и юношества, оказание помощи в трудной жизненной ситуации.

### Календарный план воспитательной работы объединения «Волейбол»

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Ответственный	Планируемый результат
1	Духовно-нравственное направление	Просмотр фильма на тему: «Спорт в жизни каждого»	Сентябрь	Киприн Е.Е.	Воспитание человека способного к принятию ответственных решений и проявлению нравственного поведения в любых жизненных ситуациях
2	Социально-культурная практика	Спортивный праздник Внутришкольные соревнования по волейболу среди 5-11 классов	Октябрь	Киприн Е.Е.	Формирование и пропаганда здорового образа жизни Развитие силы и ловкости
3	Социально-культурная практика	Спортивный праздник Личное первенство школы по волейболу (технические виды)	Ноябрь	Киприн Е.Е.	Развитие скоростных качеств ловкости быстроты
4	Социально-культурная практика	Праздник «Предновогодний турнир по волейболу»	Декабрь	Киприн Е.Е.	Формирование и пропаганда здорового образа жизни Развитие силы и ловкости

## Список используемой литературы.

1. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 2008 год.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич- М. - «Физкультура и спорт» 1988
3. Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
4. А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.
5. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г.
6. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.- Москва «Просвещение», 1984 г.
7. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
8. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.
9. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Terra-Спорт: Олимпия Пресс , 2005.
10. Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. - М.: Б.И., 2005.
11. Клещев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. - М. : Физкультура и спорт , 2005.