

Рассмотрено на  
заседании МО учителей  
физической культуры

Протокол № 3 от  
« 27 » 05 2018 г.

Согласовано  
заместитель директора по ВВР  
\_\_\_\_\_ А. Г. Григорьева

« 31 » 08 2018 г.



Утверждаю  
директор школы  
\_\_\_\_\_ Л. Н. Прогонюк

« 27 » 08 2018 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «Волейбол»

Возраст учащихся:	10-15 лет
Количество часов в год:	152
Срок реализации:	2 года
Педагоги, реализующие программу:	Стрекалова Юлия Борисовна Кисилев Василий Юрьевич

г. Сургут  
2018 год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно- спортивную направленность. Уровень освоения программы базовый.

Программа составлена на основе Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями от 21.07.2014); Закона об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре (принят Думой Ханты-Мансийского автономного округа - Югры 27 июня 2013 года); постановления Администрации города от 20.12.2012 г. № 9787 «Об утверждении стандарта качества муниципальной услуги «Общее и дополнительное образование в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями от 17.02.2014 г. № 1086); учебного плана дополнительного образования МБОУ СОШ № 32 на 2018 / 2019 учебный год, федерального компонента государственного стандарта (начального общего образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования) по физической культуре, утвержденного приказом Минобразования России от 5.03.2004 г № 1089.

### **Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность**

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.

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.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выполнении социального в привитии детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

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

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- обучить техническим и техническим 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.

**Отличительной особенностью** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в тренировочный процесс активной психологической подготовки.

**Адресат программы и условия программы**

В объединение дополнительного образования по программе «Волейбол» принимаются мальчики и девочки, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре, проявляющие интерес и мотивацию к данной предметной области. Учащиеся должны иметь базовый уровень знаний в области занятий физической культурой, специальных способностей, определенной физической и практической подготовленности не требуется. Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы 7-17 лет. Необходим учет возрастных особенностей занимающихся, их индивидуальных особенностей.

**Условия реализации программы**

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы разновозрастные. Возможно зачисление на второй год обучения без прохождения первого по результату собеседования. Количество детей в группе 25 человек.

Срок реализации программы два года. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Продолжительность - 38 учебных недель. 1-й год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа; 2-й год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа.

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.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

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.

Межпредметными 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.

#### **Формы подведения итогов реализации программы.**

Документальные формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- карты оценки результатов освоения программы;
- портфолио учащихся.

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Общая физическая подготовка	50	В процессе занятий	50	
2	Техника нападения	32	В процессе занятий	32	
3	Техника защиты	22	В процессе занятий	22	
4	Специальная физическая подготовка	24	В процессе занятий	24	
5	Интегральная подготовка	6	В процессе занятий	6	
6	Контрольные нормативы	8	В процессе занятий	8	
7	Судейская практика	2	В процессе занятий	2	
8	Теория	8	8		
	Итого часов	152	8	144	

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

#### **1-й и 2-й год обучения:**

##### **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. Подачи 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 подачи.

##### **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.

### Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения			2 год обучения		
			н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16	12	14	16
		Дев.	9	11	14	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14	10	12	14
		Дев.	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25	17	20	25
		Дев.	12	15	20	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15	12	15	20
		Дев.	3	6	10	6	10	15
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4	3	4	5
		Дев.	1	2	3	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5	3	4	5
		Дев.	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25

*Н - низкий показатель; С - средний показатель; В - высокий показатель;*

**Методическое обеспечение программы дополнительного образования**

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**

<b>№ П\П</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</b>	<b>Необходимое количество</b>	<b>Примечание</b>
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 (25 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.

### 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.

### **Список литературы для детей и родителей.**

1. Виера, Б.Л. Волейбол. Шаги к успеху (практ. рук-во для начинающих). АСТ: Астрель. 2004
2. Слостенина, Т.А. Волейбол. Базовые элементы: учебное пособие / Т.А. Слостенина. – Челябинск: Издательство ЮУрГУ , 2006.
3. Козырева, Л. В. Волейбол / Л. В. Козырева. - М. : Физкультура и спорт , 2003.

**Рабочая программа**  
**Пояснительная записка на 2018-2019 учебный год**

*Анализ работы педагога дополнительного образования за 2017-2018 учебный год*  
*Киселева В. Ю.*

Программа «Волейбол» является средством укрепления здоровья обучающихся. Планирование ставит своей задачей дать начальный курс обучению волейболу. В нем учтены закономерности формирования двигательных навыков, специфика волейбола, содержание и методика физической подготовки, обучения технике и тактике, соотношение средств физической, технической и тактической подготовке, периодизация учебно-тренировочного процесса.

Задачи дополнительного образования объединения «Волейбол»:

- Укреплять и сохранять здоровье.
- Совершенствовать телосложение и гармоничное развитие физиологических функций.
- Сохранять высокий уровень общей работоспособности.
- Формировать различные жизненно важные двигательные умения и навыки.
- Формировать спортивные двигательные умения и навыки.
- Воспитывать индивидуальные нравственные, физические, психические качества и свойства, необходимые для личностного развития, социальной активности средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности.

Обучать основам техники перемещений и стоек игрока, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, принятие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке.

В объединении «Волейбол» работа велась в группе, состоящей из 25 человек. Группа смешанная, состоящая из мальчиков и девочек 10-15 лет учащихся МБОУ СОШ № 32. Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных способностей обучающихся. Реализация работы осуществлялась согласно планированию, которое предусматривают спортивно-массовые мероприятия внутри школьного режима дня, спортивно-массовые мероприятия во вне учебное время, спортивные праздники и соревнования, «Дни здоровья». Вся работа направлена на сохранение и укрепления здоровья детей.

Содержание занятий в предлагаемой программе, состоит из следующих структурных единиц: «Основы теории волейбола», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Тактическая подготовка», «Техническая подготовка», «Интегральная подготовка», «Контрольные испытания».

Многие спортивно-массовые мероприятия стали уже традиционными. На каждое мероприятие составляется положение о его проведении, план-сценарий и программа.

Школьные спортивно-массовые мероприятия учитывали особенности организации учебного процесса по физической культуре и проводились во внеучебное время.

В сентябре проводились соревнования по волейболу в рамках «Дня здоровья», посвященного дню рождения школы.

В ноябре проводились отборочные соревнования по «Президентским состязаниям».

В январе проводился «Спортивный праздник «Со спортом по жизни». В феврале проводился «Спортивный праздник «Со спортом по жизни», соревнования по волейболу, посвященные дню защитника Отечества. В этих соревнованиях так же принимали активное участие воспитанники объединения «Волейбол».

В марте воспитанники объединения принимали участие в «Президентских состязаниях», слете школьных спортивных клубов.

В апреле проводились соревнования по волейболу, посвященные Всемирному дню здоровья.

В мае были проведены соревнования «Президентские спортивные игры», в которых приняли участие воспитанники объединения «Волейбол» и спортивные соревнования по волейболу внутри объединения.

Мои воспитанники также принимали участие в различных городских спортивных мероприятиях: заняли 2 место в слете спортивных клубов.

По итогам мониторинга физической подготовленности у занимающихся в объединении «Волейбол» отслеживалась положительная динамика в физической подготовке.

По завершению учебного года в секции волейбола проводилась переводная контрольная проверка физической и технической подготовленности, в которой учащиеся показали положительные результаты.

Программа дополнительного образования по волейболу была полностью реализована. Цели и задачи выполнены. На следующий год эти же обучающиеся планируют и дальше посещать данное объединение.

**Цель программы:** Углубленное изучение спортивной игры волейбол.

**Задачи программы:**

- Укреплять и сохранять здоровье.
- Совершенствовать телосложение и гармоничное развитие физиологических функций.
- Сохранять высокий уровень общей работоспособности.
- Формировать различные жизненно важные двигательные умения и навыки.
- Формировать спортивные двигательные умения и навыки.
- Воспитывать индивидуальные нравственные, физические, психические качества и свойства, необходимые для личностного развития, социальной активности средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности.
- Обучать основам техники перемещений и стоек игрока, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, принятие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке

#### **Особенности контингента:**

В секции волейбола принимаются мальчики и девочки, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 11-13 лет.

Продолжительность занятий в группе – 2 раза в неделю по 80 минут с 10 минутным перерывом. Количество занимающихся в группе -25 человек.

#### **Календарно-тематическое планирование на 2018-2019 учебный год**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата (план)</b>	<b>Дата (факт)</b>
1	Теория	ТБ на занятиях по волейболу.	1	01.09	
2	Теория	ТБ на занятиях по волейболу.	1	01.09	
3	ОФП	Строевые упражнения. Бег 30 м.	1	03.09	
4	ОФП	Строевые упражнения. Бег 30 м.	1	03.09	
5	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	08.09	
6	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	08.09	
7	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м.	1	10.09	
8	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м.	1	10.09	
9	ОФП	Развитие быстроты ответных действий	1	15.09	
10	ОФП	Развитие быстроты ответных действий	1	15.09	
11	Техника нападения	Стойки и перемещения.	1	17.09	
12	Техника нападения	Стойки и перемещения.	1	17.09	
13	Техника защиты	Прием сверху двумя руками.	1	22.09	

14	Техника защиты	Прием сверху двумя руками.	1	22.09	
15	Техника защиты	Прием мяча после отскока от стены	1	24.09	
16	Техника защиты	Прием мяча после отскока от стены	1	24.09	
17	ОФП	ОРУ для мышц плечевого пояса. Прыжки.	1	29.09	
18	ОФП	ОРУ для мышц плечевого пояса. Прыжки.	1	29.09	
19	ОФП	Развитие скоростно-силовой выносливости.	1	01.10	
20	ОФП	Развитие скоростно-силовой выносливости.	1	01.10	
21	Техника защиты	Прием сверху двумя руками	1	06.10	
22	Техника защиты	Прием сверху двумя руками	1	06.10	
23	Техника защиты	Прием снизу двумя руками.	1	08.10	
24	Техника защиты	Прием снизу двумя руками.	1	08.10	
25	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	13.10	
26	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	13.10	
27	СФП	Упражнения для приема и передач, подач.	1	15.10	
28	СФП	Упражнения для приема и передач, подач.	1	15.10	
29	Техника защиты	Прием наброшенного мяча партнером	1	20.10	
30	Техника защиты	Прием наброшенного мяча партнером	1	20.10	
31	Техника нападения	Прямой нападающий удар.	1	22.10	
32	Техника нападения	Прямой нападающий удар.	1	22.10	
33	ОФП	Развитие гибкости.	1	27.10	
34	ОФП	Развитие гибкости.	1	27.10	
35	СФП	Упражнения для приема и передач, подач	1	29.10	
36	СФП	Упражнения для приема и передач, подач	1	29.10	
37	Техника нападения	Нижняя прямая подача.	1	03.11	
38	Техника нападения	Нижняя прямая подача.	1	03.11	
39	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой	1	05.11	
40	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой	1	05.11	
41	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону.	1	10.11	
42	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону.	1	10.11	
43	СФП	Развитие быстроты ответных действий	1	12.11	
44	СФП	Развитие быстроты ответных действий	1	12.11	
45	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой	1	17.11	
46	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой	1	17.11	

47	Техника нападения	Нижняя прямая подача.	1	19.11	
48	Техника нападения	Нижняя прямая подача.	1	19.11	
49	ОФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1	24.11	
50	ОФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1	24.11	
51	СФП	Развитие быстроты ответных действий	1	26.11	
52	СФП	Развитие быстроты ответных действий	1	26.11	
53	Техника нападения	Верхняя прямая подача.	1	01.12	
54	Техника нападения	Верхняя прямая подача.	1	01.12	
55	Техника защиты	Прием мяча с подачи.	1	03.12	
56	Техника защиты	Прием мяча с подачи.	1	02.12	
57	ОФП	Круговая тренировка	1	08.12	
58	ОФП	Круговая тренировка	1	08.12	
59	ОФП	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	1	10.12	
60	ОФП	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	1	10.12	
61	СФП	Упражнения для приема и передач.	1	15.12	
62	СФП	Упражнения для приема и передач.	1	15.12	
63	Техника нападения	Нижняя, верхняя прямая подача.	1	17.12	
64	Техника нападения	Нижняя, верхняя прямая подача.	1	17.12	
65	ОФП	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	22.12	
66	ОФП	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	22.12	
67	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	24.12	
68	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	24.12	
69	Контрольные испытания	Бросок набивного мяча из п.сед на полу.	1	29.12	
70	Контрольные испытания	Бросок набивного мяча из п.сед на полу.	1	29.12	
71	Интегральная	Чередование упражнений на развитие различных качеств	1	31.12	
72	Интегральная	Чередование упражнений на развитие различных качеств	1	31.12	
73	ОФП	Перекаты из различных положений.	1	12.01	
74	ОФП	Перекаты из различных положений.	1	12.01	
75	СФП	Подводящие упражнения для нападающего удара.	1	14.01	
76	СФП	Подводящие упражнения для нападающего удара.	1	14.01	
77	Техника нападения	Ритм разбега в три шага	1	19.01	
78	Техника нападения	Ритм разбега в три шага	1	19.01	
79	Техника защиты	Прием снизу двумя руками на месте	1	21.01	



80	Техника защиты	Прием снизу двумя руками на месте	1	21.01	
81	Теория	Техника и тактика игры волейбол.	1	26.01	
82	Теория	Техника и тактика игры волейбол.	1	26.01	
83	ОФП	Метание малого мяча с места	1	28.01	
84	ОФП	Метание малого мяча с места	1	28.01	
85	Техника нападения	Ударное движение кистью.	1	02.02	
86	Техника нападения	Ударное движение кистью.	1	02.02	
87	Судейская практика	Освоение терминологии принятой в волейболе.	1	04.02	
88	Судейская практика	Освоение терминологии принятой в волейболе.	1	04.02	
89	ОФП	Прыжки в высоту.		09.02	
90	ОФП	Прыжки в высоту.	1	09.02	
91	СФП	Прыжковая и силовая работа	1	11.02	
92	СФП	Прыжковая и силовая работа	1	11.02	
93	Техника нападения	Передачи мяча.	1	16.02	
94	Техника нападения	Передачи мяча.	1	16.02	
95	Техника защиты	Передача в зону нападения.	1	18.02	
96	Техника защиты	Передача в зону нападения.	1	18.02	
97	ОФП	«Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	1	23.02	
98	ОФП	«Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	1	23.02	
99	СФП	Прыжковая и силовая работа	1	25.02	
100	СФП	Прыжковая и силовая работа	1	25.02	
101	Техника нападения	Прямой нападающий удар.	1	02.03	
102	Техника нападения	Прямой нападающий удар.	1	02.03	
103	Техника защиты	Прием подачи. Передача в зону нападения.	1	04.03	
104	Техника защиты	Прием подачи. Передача в зону нападения.	1	04.03	
105	ОФП	Подвижная игра «Два капитана».	1	09.03	
106	ОФП	Подвижная игра «Два капитана».	1	09.03	
107	СФП	Прыжковая и силовая работа	1	11.03	
108	СФП	Прыжковая и силовая работа	1	11.03	
109	Интегральная	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	1	16.03	
110	Интегральная	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	1	16.03	
111	Техника защиты	Прием подачи. Передача в зону нападения.	1	18.03	

112	Техника защиты	Прием подачи. Передача в зону нападения.	1	18.03	
113	Теория	Гигиена. Самоконтроль.	1	23.03	
114	Теория	Гигиена. Самоконтроль.	1	23.03	
115	ОФП	Бег с изменением направления	1	25.03	
116	ОФП	Бег с изменением направления	1	25.03	
117	ОФП	Встречная эстафета с мячом.	1	30.03	
118	ОФП	Встречная эстафета с мячом.	1	30.03	
119	Техника нападения	Верхняя прямая подача.	1	01.04	
120	Техника нападения	Верхняя прямая подача.	1	01.04	
121	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	06.04	
122	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	06.04	
123	СФП	Развитие быстроты ответных действий	1	08.04	
124	СФП	Развитие быстроты ответных действий	1	08.04	
125	Контрольные испытания	Тестирование по ОФП.	1	13.04	
126	Контрольные испытания	Тестирование по ОФП.	1	13.04	
127	Техника защиты	Прием подачи. Передача в зону нападения.	1	15.04	
128	Техника защиты	Прием подачи. Передача в зону нападения.	1	15.04	
129	ОФП	Развитие общей выносливости.	1	20.04	
130	ОФП	Развитие общей выносливости.	1	20.04	
131	СФП	Прыжковая и силовая работа	1	22.04	
132	СФП	Прыжковая и силовая работа	1	22.04	
133	Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху	1	27.04	
134	Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху	1	27.04	
135	Интегральная	Чередование тактических действий	1	29.04	
136	Интегральная	Чередование тактических действий	1	29.04	
137	ОФП	Развитие выносливости.	1	04.05	
138	ОФП	Развитие выносливости.	1	04.05	
139	СФП	Подводящие упражнения для нападающего удара.	1	06.05	
140	СФП	Подводящие упражнения для нападающего удара.	1	06.05	
141	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	11.05	
142	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	11.05	
143	Теория	Нагрузка и отдых.	1	13.05	
144	Теория	Нагрузка и отдых.	1	13.05	
145	Контрольные испытания	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	1	18.05	
146	Контрольные испытания	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	1	18.05	
147	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	20.05	

148	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	20.05	
149	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	25.05	
150	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	25.05	
151	ОФП	Подвижная игра «Два капитана».	1	27.05	
152	ОФП	Подвижная игра «Два капитана».	1	27.05	

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

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.

Межпредметными 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

По завершению первого полугодия и учебного года в секции волейбола следует проводить контрольные проверки физической и технической подготовленности.

### План воспитательной деятельности

№ п/п	Название мероприятия	Дата
1	«День здоровья» ЮБИЛЕЙ МБОУ СОШ № 32	сентябрь
2	«Президентские состязания»	Октябрь-ноябрь
3	Подвижная игра «ПЕРЕСТРЕЛКА»	Октябрь, апрель, май
4	Волейбол	декабрь
5	Олимпиада	октябрь
6	«Мама-папа-я!» спортивная семья	декабрь
7	«День здоровья»	7 апреля
8	«Президентские состязания»	февраль
9	Соревнования внутри групп доп.образования	май
10	Учебные соревнования по разделам программы	В течении года

### План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Дата
-------	----------------------	------

1	Консультация для родителей учащихся в дополнительном образовании «Выбираем спортивную секцию»	сентябрь
2	Анкетирование для родителей «Перспективы обучения и воспитания ребенка»	ноябрь
3	Беседа с родителями «Спортивные игры и упражнения в жизни детей»	январь
4	Анкетирование родителей «Спортивные игры и упражнения в жизни детей»	март
5	Консультация для родителей «Свободное время школьников. Оздоровление детей»	май

### **План самообразования**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Дата</b>
1	Вебинар «Педагогическое исследование учителя: технология успеха»	сентябрь
2	Вебинар «Теоретические основы развития физических качеств учащихся в ОУ»	октябрь
3	Курс повышения квалификации «Психология спорта и физической культуры»	январь