

Структурная модель дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Структурные элементы программы	
Титульный лист программы	<p>Департамент социальной политики Администрации города Кургана Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 45» г. Курган</p> <p>Утверждаю: Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 45» г. Кургана _____/Ю.В. Баинова / Приказ № 234/1 от 30.08.2023 года</p> <p>Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» Возраст обучающихся: 13–17 лет Срок реализации: 1 год</p> <p>Автор-составитель: Евченко Александр Вадимович, педагог дополнительного образования</p> <p>Курган, 2023г.</p>
1.Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	
Направленность программы	физкультурно-спортивная.
Актуальность программы	Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней и старшей школы. Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что 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 подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.
Отличительные особенности программы	Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных 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 незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.
Адресат программы	Программа внеурочной деятельности «Волейбол» составлена для учащихся 13 – 17 лет с учетом медико-психолого-педагогические характеристики обучающихся.
Срок реализации (освоения) программы	Программа рассчитана на 136 учебных часов в год и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям. Периодичность – 2 раза в неделю по 2 учебных часов.
Объем программы	Программа рассчитана на 136 учебных часов в год.
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	Формы обучения: фронтальные, групповые, малой группой, парные, индивидуальные. Организации образовательного процесса очная, очно-заочная форма обучения, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	Индивидуальный образовательный маршрут - это программа образовательной деятельности обучающегося, составленная на основе его интересов и образовательного запроса, обеспечивающая условия для раскрытия и развития всех способностей и дарований ребенка с целью их последующей реализации в учебной и профессиональной деятельности, фиксирующая образовательные цели и результаты.
Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	нет
Наличие талантливых детей в объединении	Проектирование ИОМ для одаренных обучающихся (по необходимости) или создание модуля для работы с одаренными детьми по данной программе.
Уровни сложности содержания программы	Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.
1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты	
Цель и задачи программы, планируемые результаты	Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся основной классов, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью , которой является: - способствовать всестороннему физическому развитию; - способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность. - формирование разностороннего физически развитой личности, способной активно использовать игру в баскетбол для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов. Основные задачи: 1.Оздоровительная задача. Укрепление здоровья. Совершенствование физического развития. 2.Образовательные задачи. Обучение основам техники и тактики игры волейбол. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

	<p>Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.</p> <p>3. Воспитательные задачи.</p> <p>Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.</p> <p>Воспитание моральных и волевых качеств.</p> <p style="text-align: center;">Личностные и метапредметные и предметные результаты</p> <p>В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.</p> <p>Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:</p> <p>*личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;</p> <p>*метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);</p> <p>*предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.</p> <p>Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); - В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить. - дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; - умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; - умение оказывать помощь своим сверстникам. <p>Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):</p> <p>1.Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно. - Проговаривать последовательность действий. - Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность. - Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. - Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. - Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов). <p>2. Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. - Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды. - Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания. <p>3. Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других. - Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им. - Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). - Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах. <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья; - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
--	---

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

1.3. Рабочая программа

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование

Учебный план

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка (основы знаний)	В процессе занятия			тестирование
2.	Техническая подготовка	80	-	80	контрольные нормативы, учебная игра
3.	Тактическая подготовка	20	4	16	учебная игра
4.	Физическая подготовка	12	-	12	контрольные нормативы
5.	Игровая подготовка	20	2	18	учебная игра
6.	Промежуточная аттестация	4	-	4	контрольные нормативы, учебная игра
	Итого	136	6	130	

Содержание программы

В предложенной программе выделяются четыре раздела: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная подготовка, примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.
 В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся: контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста, нормативы по физической подготовке.

Тематическое планирование

№ п / п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
1	основы знаний, общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача мяча снизу двумя руками над собой. Игры развивающие физические способности. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
2	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Игры развивающие физические способности. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
3	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Игры развивающие физические способности. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
4	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Нижняя прямая. Прием мяча снизу двумя руками. Двухсторонняя учебная игра. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
5	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Нижняя прямая. Прием мяча снизу двумя руками. Двухсторонняя учебная игра. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
6	специальная подготовка, примерные показатели двигательной подготовленности.		2	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Общефизическая подготовка.	практическое занятие	проверка практических навыков
7	специальная подготовка, примерные показатели двигательной подготовленности.		2	Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Общефизическая подготовка.	практическое занятие	проверка практических навыков
8	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Нижняя прямая. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Двухсторонняя учебная игра. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	практическое занятие	проверка практических навыков

	9	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Нижняя прямая. Прием мяча сверху двумя руками. Двухсторонняя учебная игра. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	практическое занятие	проверка практических навыков
	10	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача мяча снизу двумя руками над собой. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	практическое занятие	проверка практических навыков
	11	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Прямой нападающий удар (по ходу). Двухсторонняя учебная игра. Игры развивающие физические способности	практическое занятие	проверка практических навыков
	12	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Верхняя прямая. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. ОФП.	практическое занятие	проверка практических навыков
	13	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Верхняя прямая. Прямой нападающий удар (по ходу). Прием мяча снизу двумя руками. Двухсторонняя учебная игра. ОФП.	практическое занятие	проверка практических навыков
	14	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Верхняя прямая. Прямой нападающий удар (по ходу). Прием мяча сверху двумя руками. Одиночное блокирование. Страховка при блокировании. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
	15	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Одиночное блокирование. Страховка при блокировании. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
	16	специальная подготовка, примерные показатели двигательной подготовленности.		2	Двухсторонняя учебная игра. Техничко-тактическая подготовка	практическое занятие	проверка практических навыков
	17	специальная подготовка, примерные показатели двигательной подготовленности.		2	Двухсторонняя учебная игра. Техничко-тактическая подготовка	практическое занятие	проверка практических навыков

1 8	специальная подготовка, примерные показатели двигательной подготовленности.		2	Двухсторонняя учебная игра. Техничко-тактическая подготовка	практическое занятие	проверка практических навыков
1 9	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Прямой нападающий удар (по ходу). Двухсторонняя учебная игра. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
2 0	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Нижняя прямая. Прямой нападающий удар (по ходу). Одиночное блокирование. Страховка при блокировании. Двухсторонняя учебная игра. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
2 1	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая. Прием мяча снизу двумя руками. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
2 2	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
2 3	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
2 4	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Прямой нападающий удар (по ходу). Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании. Игры развивающие физические способности. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
2 5	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Передача мяча снизу двумя руками в парах. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой. Групповые тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
2 6	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Передача мяча снизу двумя руками в парах. Прямой нападающий удар (по ходу). Прием мяча, отраженного сеткой. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Игры развивающие физические способности. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
2 7	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Верхняя прямая. Прием мяча снизу двумя руками. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
2 8	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Верхняя прямая. Прием мяча снизу двумя руками. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
2 9	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Прямой нападающий удар (по ходу). Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков

	30	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Подача в прыжке. Прямой нападающий удар (по ходу). Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
	31	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Подача в прыжке. Нападающий удар с переводом вправо (влево). Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Двухсторонняя учебная игра. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
	32	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Подача в прыжке. Нападающий удар с переводом вправо (влево). Групповые тактические действия в нападении, защите Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Двухсторонняя учебная игра. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
	33	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Прямой нападающий удар (по ходу). Одиночное блокирование. Страховка при блокировании. Двухсторонняя учебная игра. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
	34	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Нижняя прямая. Прием мяча снизу двумя руками . Прием мяча сверху двумя руками. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
	35	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
	36	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Прямой нападающий удар (по ходу). Страховка при блокировании. Одиночное блокирование. Двухсторонняя учебная игра. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
	37	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Прямой нападающий удар (по ходу). Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Двухсторонняя учебная игра. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
	38	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Подача в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками . Групповые тактические действия в нападении, защите. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
	39	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Подача в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками . Групповые тактические действия в нападении, защите. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
	40	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Нападающий удар с переводом вправо (влево). Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Двухсторонняя учебная игра. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
	41	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передача мяча снизу двумя руками над собой. Командные тактические действия в нападении, защите. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков

4 2	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Поддача в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками . Двухсторонняя учебная игра. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
4 3	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Передача мяча снизу двумя руками в парах. Поддача в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками . Двухсторонняя учебная игра. Игры развивающие физические способности. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
4 4	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Передача мяча снизу двумя руками в парах. Групповые тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры развивающие физические способности. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
4 5	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Прием мяча, отраженного сеткой. Командные тактические действия в нападении, защите. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
4 6	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Прием мяча, отраженного сеткой. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
4 7	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Нападающий удар с переводом вправо (влево). Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании. Двухсторонняя учебная игра. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
4 8	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Прямой нападающий удар (по ходу). Двухсторонняя учебная игра. Игры развивающие физические способности. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
4 9	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Верхняя прямая. Командные тактические действия в нападении, защите.	практическое занятие	проверка практических навыков
5 0	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Командные тактические действия в нападении, защите. Судейство учебной игры в волейбол	практическое занятие	проверка практических навыков
5 1	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Верхняя прямая. Поддача в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками . Двухсторонняя учебная игра. Судейство учебной игры в волейбол. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
5 2	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Нижняя прямая. Нападающий удар с переводом вправо (влево). Прием мяча сверху двумя руками. Одиночное блокирование. Страховка при блокировании. Двухсторонняя учебная игра. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
5 3	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков

54	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Нападающий удар с переводом вправо (влево). Одиночное блокирование. Двухсторонняя учебная игра. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
55	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Групповые тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
56	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Верхняя прямая. Прием мяча снизу двумя руками. Двухсторонняя учебная игра. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
57	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Прием мяча снизу двумя руками. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
58	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Передача мяча снизу двумя руками в парах. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Судейство учебной игры в волейбол. ОФП.	практическое занятие	проверка практических навыков
59	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Нападающий удар с переводом вправо (влево). Прием мяча снизу двумя руками. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Двухсторонняя учебная игра. Судейство учебной игры в волейбол. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
60	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Прием мяча, отраженного сеткой. Двухсторонняя учебная игра. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
61	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Нижняя прямая. Прием мяча сверху двумя руками. Двухсторонняя учебная игра. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
62	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Общефизическая подготовка	практическое занятие	проверка практических навыков
63	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Прямой нападающий удар (по ходу). Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра	практическое занятие	проверка практических навыков
64	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Подача в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками. Командные тактические действия в нападении, защите. Игры развивающие физические способности	практическое занятие	проверка практических навыков
65	специальная подготовка, примерные показатели двигательной подготовленности.		2	Двухсторонняя учебная игра. Техничко-тактическая подготовка. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков

	6 6	специальная подготовка, примерные показатели двигательной подготовленности.		2	Двухсторонняя учебная игра. Техничко-тактическая подготовка. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
	6 7	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Прямой нападающий удар (по ходу). Прием мяча снизу двумя руками . Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Двухсторонняя учебная игра. Судейство учебной игры в волейбол. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков
	6 8	общефизическая подготовка, специальная подготовка		2	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Судейство учебной игры в волейбол. ОФП	практическое занятие	проверка практических навыков

2 Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график	Количество учебных недель	36 недель
	Первое полугодие	с 01.09.2021 г. по 31.12.2021 г., 17 учебных недель
	Каникулы	с 01.01.2022 г. по 09.01.2022 г.
	Второе полугодие	с 10.01.2022 по 31.05.2022 г., 19 учебных недель
	Промежуточная аттестация	24.05.2023 г.
Формы текущего контроля / промежуточной аттестации	<p>Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. Тестирование уровня технической подготовленности занимающихся проводится по тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом.</p> <p>Формы контроля – опрос, тесты.</p>	
Материально-техническое обеспечение	<p>Спортивный зал площадью 288 м.кв., раздевалки, душевые</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дидактические материалы по основным разделам 2. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению 3. Методические издания по физической культуре для учителей 4. Видеофильмы по основным разделам учебного материала 5. Мультимедийный компьютер 6. Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок 7. Стенка гимнастическая 8. Мячи: футбольный, теннисные, набивной 9. Палка гимнастическая 10. Мячи: баскетбольные, волейбольные. 11. Скакалка детская 12. Табло перекидное 13. Жилетки игровые 	

	14. Сетка волейбольная 15. Аптечка 16. Сетка для переноса и хранения мячей 17. Конус сигнальный 18. Насос ручной 19. Секундомер																																																																							
Информационное обеспечение																																																																								
Кадровое обеспечение																																																																								
Методические материалы	Формы проведения занятия и виды деятельности Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической. Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. Целостно-игровые занятия. Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. Контрольные занятия. Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.																																																																							
Оценочные материалы	<p style="text-align: center;">Примерные показатели двигательной подготовленности. Технико-тактическая подготовка.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2" style="text-align: center;">нормативы</th> <th colspan="5" style="text-align: center;">класс</th> </tr> <tr> <th style="text-align: center;">5</th> <th style="text-align: center;">6</th> <th style="text-align: center;">7</th> <th style="text-align: center;">8</th> <th style="text-align: center;">9</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>жонглирование мяча над собой</td> <td style="text-align: center;">5-4-3</td> <td style="text-align: center;">7-5-4</td> <td style="text-align: center;">10-8-5</td> <td style="text-align: center;">12-8-6</td> <td style="text-align: center;">15-10-7</td> </tr> <tr> <td>верхняя передача мяча в стену</td> <td style="text-align: center;">5-4-3</td> <td style="text-align: center;">7-6-5</td> <td style="text-align: center;">10-8-6</td> <td style="text-align: center;">12-8-7</td> <td style="text-align: center;">15-10-8</td> </tr> <tr> <td>верхняя передача мяча через сетку</td> <td style="text-align: center;">–</td> <td style="text-align: center;">–</td> <td style="text-align: center;">5-4-3</td> <td style="text-align: center;">7-5-4</td> <td style="text-align: center;">10-8-5</td> </tr> <tr> <td>передача мяча в прыжке</td> <td style="text-align: center;">–</td> <td style="text-align: center;">–</td> <td style="text-align: center;">–</td> <td style="text-align: center;">5-4-3</td> <td style="text-align: center;">7-5-4</td> </tr> <tr> <td>нижний прием мяча: над собой у стены</td> <td style="text-align: center;">5-4-3</td> <td style="text-align: center;">7-5-2</td> <td style="text-align: center;">7-5-4</td> <td style="text-align: center;">10-8-5</td> <td style="text-align: center;">12-8-6</td> </tr> <tr> <td>передача мяча партнеру стоя к нему спиной</td> <td style="text-align: center;">–</td> <td style="text-align: center;">–</td> <td style="text-align: center;">–</td> <td style="text-align: center;">4-3-2</td> <td style="text-align: center;">5-4-3</td> </tr> <tr> <td>подачи мяча (из 5 попыток): нижняя прямая верхняя прямая</td> <td style="text-align: center;">3-2-1</td> <td style="text-align: center;">3-2-1</td> <td style="text-align: center;">3-2-1</td> <td style="text-align: center;">по зонам 3-2-1</td> <td style="text-align: center;">3-2-1</td> </tr> <tr> <td>нападающий удар</td> <td style="text-align: center;">–</td> <td style="text-align: center;">–</td> <td colspan="3" style="text-align: center;">на технику выполнения (визуально)</td> </tr> <tr> <td>блокирование в зонах 4 и 2</td> <td style="text-align: center;">–</td> <td style="text-align: center;">–</td> <td colspan="3" style="text-align: center;">на технику выполнения (визуально)</td> </tr> <tr> <td>Игровая практика. Освоение тактики защиты и нападения</td> <td colspan="5" style="text-align: center;">на технику выполнения (визуально)</td> </tr> </tbody> </table>	нормативы	класс					5	6	7	8	9	жонглирование мяча над собой	5-4-3	7-5-4	10-8-5	12-8-6	15-10-7	верхняя передача мяча в стену	5-4-3	7-6-5	10-8-6	12-8-7	15-10-8	верхняя передача мяча через сетку	–	–	5-4-3	7-5-4	10-8-5	передача мяча в прыжке	–	–	–	5-4-3	7-5-4	нижний прием мяча: над собой у стены	5-4-3	7-5-2	7-5-4	10-8-5	12-8-6	передача мяча партнеру стоя к нему спиной	–	–	–	4-3-2	5-4-3	подачи мяча (из 5 попыток): нижняя прямая верхняя прямая	3-2-1	3-2-1	3-2-1	по зонам 3-2-1	3-2-1	нападающий удар	–	–	на технику выполнения (визуально)			блокирование в зонах 4 и 2	–	–	на технику выполнения (визуально)			Игровая практика. Освоение тактики защиты и нападения	на технику выполнения (визуально)				
нормативы	класс																																																																							
	5	6	7	8	9																																																																			
жонглирование мяча над собой	5-4-3	7-5-4	10-8-5	12-8-6	15-10-7																																																																			
верхняя передача мяча в стену	5-4-3	7-6-5	10-8-6	12-8-7	15-10-8																																																																			
верхняя передача мяча через сетку	–	–	5-4-3	7-5-4	10-8-5																																																																			
передача мяча в прыжке	–	–	–	5-4-3	7-5-4																																																																			
нижний прием мяча: над собой у стены	5-4-3	7-5-2	7-5-4	10-8-5	12-8-6																																																																			
передача мяча партнеру стоя к нему спиной	–	–	–	4-3-2	5-4-3																																																																			
подачи мяча (из 5 попыток): нижняя прямая верхняя прямая	3-2-1	3-2-1	3-2-1	по зонам 3-2-1	3-2-1																																																																			
нападающий удар	–	–	на технику выполнения (визуально)																																																																					
блокирование в зонах 4 и 2	–	–	на технику выполнения (визуально)																																																																					
Игровая практика. Освоение тактики защиты и нападения	на технику выполнения (визуально)																																																																							

Общefизическая подготовка

Класс	Пол	Подтягивания* (кол-во раз)			Прыжок в длину с места (см.)			Челночный бег 3x10м (сек)			Бег 30м (сек)			Гибкость, наклоны вперед из положения, сидя (см.)			6-минутный бег (м)		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	Юн.	1	4	6	140	160	195	9,7	9,3	8,5	6,3	6,1	5,0	2	6	10	900	1000	1300
	Дев.	4	10	19	130	150	185	10,1	9,7	8,9	6,4	6,3	5,1	4	8	15	700	850	1100
6	Юн.	1	4	7	145	165	200	9,3	9,0	8,3	6,0	5,8	4,9	2	6	10	950	1100	1350
	Дев.	4	11	20	135	155	190	10,0	9,6	8,8	6,2	6,0	5,0	5	9	16	750	900	1150
7	Юн.	1	5	8	150	170	205	9,3	9,0	8,3	5,9	5,6	4,8	2	5	9	1000	1150	1400
	Дев.	5	12	19	140	160	200	10,0	9,5	8,7	6,3	6,2	5,0	6	12	18	800	950	1200
8	Юн.	2	6	9	160	180	210	9,0	8,7	8,0	5,8	5,5	4,7	3	7	11	1050	1200	1450
	Дев.	5	13	17	145	160	200	9,9	9,3	8,5	6,0	5,8	4,9	7	12	20	850	1000	1250
9	Юн.	3	7	10	175	190	220	8,6	8,4	7,7	5,5	5,3	4,5	4	8	12	1100	1250	1500
	Дев.	5	12	16	155	165	205	9,7	9,3	8,5	6,0	5,8	4,9	7	12	20	900	1050	1300

Список литературы

Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
8. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
9. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
10. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
11. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011

Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

Приложения