

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ИНГУШЕТИЯ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7 с.п. Пседах»

РАССМОТРЕНА на заседании педагогическим советом ГБОУ «СОШ №7 с.п. Пседах»
Протокол №1 от 30 августа 2024 г.

на СОГЛАСОВАНО
Методист регионального модельного центра РИ
Л.Х.Булгучева Л.Х.Булгучева

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ №7 с.п.Пседах»
Коттосева А.Б.
Приказ №34
от «02» 092024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Вид программы: модифицированная
одноуровневая
стартового уровня
Тип программы: сложноструктурированная
Срок реализации: 1 год (144 часа)
Возраст обучающихся: 12-17 лет
Форма обучения: очная

Автор составитель педагог дополнительного образования Умаров Т.Б.

с.п.Пседах, 2024 г.

Нормативно-правовые документы, регламентирующие разработку и реализацию общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Порядок проектирования Условия реализации Содержание программ Организация образовательного процесса Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

Пояснительная записка
(общая характеристика программы) содержит следующие компоненты:

Направленность программы
Физкультурно-спортивная.

Уровень программы

Программа дополнительного образования «Волейбол» является двухуровневой (стартовый и базовый).

Актуальность программы

Физическая культура, спорт с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Спорт – организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении интеллектуальных и физических возможностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе. Спортивные игры, соревнования направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни морально-волевых качеств. Спорт является составной частью физической культуры, в нем ярко проявляются нравственные, моральные установки подрастающего человека, воля, стремление к победе, умение мобилизовать физические, психические и нравственные качества. Физическая культура – сфера массовой деятельности и представляет собой процесс и результат деятельности, средство и способ физического совершенствования человека, что является значимым условием выполнения социальных обязанностей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»:

- отвечает потребностям современных детей и их родителей.
- ориентирована на решение актуальных проблем ребенка.
- соответствовать государственной политике в области дополнительного образования и - социальному заказу общества.
- предполагает развитие и совершенствование двигательных качеств, навыков и укрепление здоровья.
- обучение детей навыкам игры в Волейбол.

Значимость программы для Республики Ингушетия.

Сейчас ни для кого не секрет, что здоровье современных школьников оставляет желать лучшего. Начиная с первых классов школьного обучения у детей, резко ограничивается двигательная активность. Домашние задания, занятия в музыкальных и художественных школах (где дети вынуждены сидеть), увлеченное общение с компьютером – все это факторы малоподвижного образа жизни (другими словами – гиподинамии). Если в начальной школе хронические заболевания имеют около 20% учащихся, к окончанию среднего звена около 50%, к окончанию школы 70-75% детей имеют нарушения в работе опорно-двигательного аппарата, нарушение зрения. Эти факты показывают связь между низкой двигательной деятельностью учащихся и их уровнем здоровья.

Данный курс занятий ставит перед собой цель повысить двигательную активность учащихся, развить силу мышц, способствующих укреплению мышечного корсета, привить навыки здорового образа жизни посредством двигательной деятельности.

Отличительные особенности данной общеобразовательной программы:

- программа рассчитана на 1 годовой период, позволяющий подготовить учащихся для игры в волейбол
- программа рассчитана для учащихся, которые нуждаются в физическом развитии и улучшении морально-волевых качеств.
- программа рассчитана для учащихся разных уровней образования.

Новизна программы

Заключается в ее направленности на приоритетность достижения личностных результатов освоения программы средствами физкультурно-спортивной деятельности, формировании базовых национальных ценностей. В основе построения программы лежит *логика*.

Приоритетность достижения воспитательных результатов связана с возрастными возможностями детей и подростков, и не означает *игнорирования других составляющих общей цели воспитания. Приоритет – это, чему педагогам, работающим со школьниками конкретной возрастной категории, предстоит уделять большее, но не единственное внимание.*

Адресат программы:

Программа направлена на разновозрастной коллектив детей и подростков, учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей, но при этом к освоению образовательного содержания допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.

Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории, а также продолжительность и периодичность занятий зависят от направленности программы и индивидуальных особенностей обучающихся.

Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких объединениях, переходить в процессе обучения из одного объединения в другое. Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ОВЗ и детей-инвалидов. Численность обучающихся с ОВЗ, детей инвалидов и инвалидов в учебной группе установлена до 15 человек. В работе объединений при наличии условий и согласия руководителя объединения могут участвовать совместно с несовершеннолетними обучающимися их родители (законные представители) без включения в основной состав. В объединении «Волейбол 15 учащихся школы в возрасте от 12 до 17 лет.

Цель и задачи программы

Цель программы:

- формирование разносторонне физически развитой личности.
- создание условий для развития физических качеств и укрепления здоровья учащихся посредством занятий волейбол.
- обучения технико-тактическим навыкам игры в волейбол.
- ознакомление учащихся с правилами игры в волейбол.
- подготовка учащихся для участия в школьных и районных соревнованиях.

Задачи программы:

- укрепление здоровья.
- формирование умений и навыков для игры в волейбол.
- формирование знаний о личной гигиене, влияния физических упражнений на состояние здоровья и развитие физических координационных способностей.
- приобщение к систематическим занятиям физической культурой.
- воспитание дисциплинированности, честности, отзывчивости, доброжелательного отношения к друзьям
- развитие физических, специальных и технико-тактических навыков при занятиях волейбол.

Образовательные:

- расширить знания учащихся о волейбол.
- значение баскетбола для развития учащихся.
- ознакомление учащихся с физиологическими особенностями развития человека при занятиях волейбол.

Развивающие:

- развитие навыков игры в волейбол.
- создание условий для развития физических качеств учащихся.
- развитие творческих способностей, внимания, мышления, волевых качеств.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию уважения к учащимся.
- способствовать умению слушать и понимать партнеров.

Содержание программы

Планируемые результаты

- учащиеся должны знать правила игры в волейбол,
- должны овладеть технико - тактическими приемами специальными навыками владения мячом, - умение учащегося вести правильный образ жизни: «имидж», «поведение», «режим дня», «гигиена».

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность и трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстниками;
- готовность к обучению игре в волейбол;
- умение выполнять различные технические приемы с мячом;
- учащиеся будут знать правила игры в баскетбол, правила проведения турниров и соревнований;
- развитие организма человека, организацию и проведение спортивных занятий баскетболом;
- формирование мировоззрения, убеждения, нравственных принципов, система ценностных отношений учащихся к себе и другим людям;

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях истории развития волейбол;
- выполнять упражнения в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами волейбол;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в волейбол.

Методическое обеспечение программы

Средства физического воспитания

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств:

1. Физические упражнения – двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания;
2. Оздоровительные силы природы – солнечное излучение, воздействие температуры воздуха вызывают определенные биохимические изменения в организме, которые приводят к изменению состояния человека и его работоспособности;
3. Гигиенические факторы – чистота места занятия, воздуха в зале, соблюдение режима двигательной активности – содействуют укреплению здоровья, повышают эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

Методы (способы) применения упражнений в процессе занятий:

1. Метод строго регламентированного упражнения:
 - ✓ Целостный метод – разучивание упражнения в целом,
 - ✓ Расчленено-конструктивный – разучивание по частям (сложные упражнения),
 - ✓ Сопряженного воздействия - техника двигательного действия совершенствуется при увеличении физических усилий.
2. Игровой метод (использование заданий в игровой форме).
3. Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

Методы воспитания физических качеств в процессе тренировок.

1. Методы стандартного упражнения:
 - Стандартно-непрерывного упражнения,

- Стандартно-интервального упражнения
2. Методы переменного упражнения:
- Переменно-непрерывного упражнения,
 - Переменно-интервального упражнения,
 - Круговой метод.

Общепедагогические методы, используемые на занятиях.

1. Дидактический рассказ.
2. Описание упражнения.
3. Объяснение способа выполнения упражнения.
4. Беседа с учащимися.
5. Разбор упражнения, игры, результатов соревнований и др.
6. Инструктирование.
7. Комментарии и замечания.
8. Распоряжения, команды, указания.

Методы обеспечения наглядности.

1. Показ упражнения учителем или учеником.
2. Демонстрация схем, рисунков.
3. Метод направленного про чувствования двигательного действия.

Кадровое обеспечение программы.

Программу дополнительного образования «Волейбол» реализовывает педагог дополнительного образования – Умаров Темерлан Бекханович, стаж работы в образовании 5 лет.

Формы аттестации

Формы подведения итогов реализации общеобразовательной общеразвивающей программы:

1. Выполнение тестов, нормативов и участие в контрольных играх.
2. Формы и способы проверки результатов: тестирование и участие в играх, два раза в учебном году.

Оценочные материалы

Вводный контроль по технике безопасности и охране труда при проведении занятий по волейбол в залах и на улице на спортивных площадках проводится на всех этапах обучения.

Первый - на первом занятии, второй – в начале текущего года. Тестирование проводится по окончании учебного года(май). Тесты включают нормативы по общей физической подготовке,

специальной физической подготовке, технической подготовке, тактической подготовке, игровой подготовке, правилам игры и судейству соревнований. Основной формой подведения тестирования является контрольная игра. Результаты вносятся в журнал или ведомость сдачи тестов.

Тестирование.

- Высокий уровень -умение выполнять упражнения (ведение мяча, обводка стоек, хорошее игровое мышление).
- Средний уровень -медленное выполнение упражнений с мячом, неправильные удары, ошибки при выполнении передач.
- Низкий уровень -ошибки при выполнении всех упражнений с мячом, в игре.

Календарно-тематическое планирование секции «Волейбол»

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	фактич.
1	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Игра	4	02.09	
2	Прием мяча снизу, передача сверху. Игра	4	09.09	
3	Прием и передача мяча сверху. Игра	4	16.09	
4	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра	4	23.09	
5	Передача мяча в парах сверху. Учебная игра	4	30.09	
6	Передача мяча в парах снизу. Учебная игра	4	07.10	
7	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	4	14.10	
8	Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра	4	21.10	
9	Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Учебная игра.	4	11.11	
10	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра.	4	18.11	
11	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра	4	25.11	
12	Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	4	02.12	

13	Сведения о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра	4	09.12	
14	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра.	4	16.12	
15	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра.	4	23.12	
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	4	30.12	
17	Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра.	4	13.01	
18	ОФП . Верхняя прямая подача. Учебная игра	4	20.01	
19	Сочетание способов перемещений , прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	4	27.01	
20	Передача мяча снизу двумя руками . Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	4	03.02	
21	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	4	10.02	
22	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебная игра.	4	17.02	
23	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	4	24.02	
24	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебная игра.	4	02.03	
25	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	4	09.03	
26	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	4	16.03	
27	ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра.	4	06.04	
28	Передача мяча одной рукой сверху стоя на площадке. Планирующая подача. Учебная игра.	4	13.04	
29	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	4	20.04	
30	СПФ. Прием одной рукой с падением. Учебная игра.	4	27.04	
31	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	4	04.05	
32	Чередование способов нападающего	4	11.05	

	удара. Учебная игра.			
33	Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебная игра.	4	18.05	
34	Чередование способов приема мяча. Поддача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	4	25.05	

Список литературы

Для педагога:

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - **753** с.
2. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2012. - **853** с.
3. Волейбол.-М.: АСТ 2011- **411** с.
4. Волейбол.-М.: Дивизион, **2014**.-360с.
5. Волейбол. Спортивная энциклопедия.-М. Эксмо, 2013.- **407** с.
6. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках / ред. Ю.С. Галаев. - М.: Русский язык, **2015**. - **770** с.
7. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: ЁЁ Медиа, **2012**. - **981** с.
8. Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. - М.: ЁЁ Медиа, **2017**. - **593** с

Секция спортивных игр: «волейбол»

Количество обучаемых — 15 человек. В состав кружка необходимо включать учащихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр, и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр «Волейбол».

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школ города, пропаганда ЗОЖ.

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
 - теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
 - обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
 - формирование сборной, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на городских соревнованиях,

Задача занятий:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность,

настойчивость;

- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Место и время проведения занятий:

Занятия секции спортивных игр «волейбол» проводятся в спортивном зале СОШ №7: 1 раза в неделю,

Методическое обеспечение реализации программы секции спортивных игр: «волейбол»:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-6 классов

Раздел 3. X-XI классы.

Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы)

Волейбол (юноши и девушки)

Часть III. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

Данная Программа составлена на основе авторской Программы доктора педагогических наук В.И.Лях и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича, допущенной Министерством образования Российской Федерации. (2004г).

2. Тематическое планирование уроков физической культуры по разделу учебной программы: «Волейбол» для учащихся 5 -11 класса ГКОУ СОШ № 7 на 2024 -2025 учебный год, учитель физической культуры Умаров.Т.Б.

3. Тематическое планирование секции спортивных игр: «волейбол» для учащихся 9-11 класса СОШ №7 на 2024 -2025 учебный год, руководитель спортивной секции Умаров Т.Б.

Условия реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

Ожидаемые результаты работы

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3. Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды для участия в Спартакиаде школьников города Баксан по волейболу.
4. Выполнение начальных спортивных разрядов.
5. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
6. Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в городе.
7. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

Программа

- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю,

дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,

-воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

-участвовать в спартакиаде школ и в городских соревнованиях по волейболу;

В годичном цикле учебно тренировочных занятий в группах начальной подготовки

уменьшается объём общей физической подготовки и увеличивается объём тактической подготовки.

Учебные группы кружка комплектуются отдельно для мальчиков и девочек. Занятия в кружке проводятся 1 раза в неделю по 135 м.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителям секции совместно с занимающимися.

В секцию принимаются дети, имеющие разрешение родителей и допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (октябрь, июль) в группах начальной подготовки проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Условия реализации программы секции спортивных игр «Волейбол»:

Для более успешной и квалифицированной работы секции рекомендуется на основе распределения объёмов компонентов тренировки в годичном цикле составлять распределение объёмов компонентов учебно-тренировочных занятий по недельным циклам для каждой группы отдельно: для групп начальной подготовки – на 34 занятия (136ч. в год).

Материально-технические условия:

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

1.	Сетка волейбольная	- 1 штука.
2.	Стойки волейбольные	- 2 штуки.
3.	Гимнастические скамейки	- 6 штук.
4.	Гимнастические маты	- 6 штук.
5.	Скакалки	- 6 штук.
6.	Мячи набивные	- 4 штуки.
7.	Мячи волейбольные	- 2 штуки.
8.	Рулетка	- 1 штука.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «Волейбол»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «Волейбол»;
- годовой план - график прохождения материала;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Занятия по волей болу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый член секции должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Руководитель секции должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа в секции волейбола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы ГКОУ «СОШ№ 7».

Методическое обеспечение реализации программы секции «волейбол»:

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2011г.

Раздел 3. X-X1 классы. *Часть 1.* п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы) Волейбол (юноши и девушки)

Часть 111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).

3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.

4. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», 1987г.

5. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.

Контроль за деятельностью по реализации программы секции «Волейбол»:

- Деятельность по реализации программы осуществляет учитель физической культуры :

Ожидаемые результаты работы:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;
- комплектование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников г.Баксана по волейболу,
- выполнение начальных спортивных разрядов,

Программа
Теоретические занятия – 12 (часов)

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практические занятия – 136(часов)

Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах; - встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

№ п/п	Содержание материала																	
Теория:																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	X	X	X	X	X	X	X										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Практика																		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.																		
3.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	X	X	X	X	X	X	X	X	X								
4.	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара;				X			X			X			X			X	
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					X			X			X			X			X
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						X			X			X			X		
5.	Подача мяча: - верхняя прямая			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6.	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7.	Приём мяча: а) снизу двумя руками;			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) нижняя передача на точность;					X			X			X			X			X
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				X			X			X			X			X	
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			X			X			X			X			X		
8.	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.																		
9.	Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					X			X			X			X			X
10.	Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																	
11.	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																	
12.	Контрольные испытания									X	X							
13.	Подвижные, учебные и контрольные игры.	X		X		X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
14.	Практика судейства											X	X	X	X	X	X	X

**План - график
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/ п	Содержание материала	Номер и дата занятия															
		18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Теория:																	
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	X	X	X	X	X	X	X									
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Практика																	
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.																	
3.	<i>Перемещения и стойки:</i> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	X	X	X	X	X	X	X	X	X							
4.	<i>Передача мяча сверху двумя руками:</i> а) из глубины площадки для нападающего удара;				X			X			X			X			X
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					X			X			X			X		X
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						X			X			X			X	
5.	<i>Поддача мяча:</i> - верхняя прямая			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6.	<i>Нападающие удары.</i> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7.	<i>Приём мяча:</i> а) снизу двумя руками;			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) нижняя передача на точность;					X			X			X			X		X
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				X			X			X			X			X
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			X			X			X			X			X	
8.	<i>Блокирование.</i> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.																	
9.	<i>Индивидуальные действия.</i> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					X			X			X			X		X
10.	<i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																
11.	<i>Командные действия.</i> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																
12.	<i>Контрольные испытания</i>									X	X						

Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.																	
9.	Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		б) определение времени для отталкивания при блокировании				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
			в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)				X			X			X			X	
10.	Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																
11.	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																
12.	Контрольные испытания									X	X						
13.	Подвижные, учебные и контрольные игры.	X		X		X		X		X	X	X	X	X	X	X	X
14.	Практика судейства											X	X	X	X	X	X

**План
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия															
		86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
Теория:																	
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.																
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Практика																	
3.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.																	
4.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
5.	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара;	X						X	X					X	X		
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;		X	X					X	X						X	X
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).				X	X					X	X					
6.	Подача мяча: - верхняя прямая	X					X	X					X	X			
7.	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
8.	Приём мяча: а) снизу двумя руками;		X	X			X	X			X	X			X	X	
	б) нижняя передача на точность;	X			X	X			X	X			X	X			
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				X	X					X	X					

	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	X					X	X					X	X		
9.	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.																
10.	Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач	X					X	X					X	X		
	б) определение времени для отталкивания при блокировании		X	X				X	X						X	X
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)		X	X				X	X						X	X
11.	Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.															
12.	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.															
13.	Контрольные испытания															
14.	Подвижные, учебные и контрольные игры.															
15.	Практика судейства															

**План
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия							
		101	102	103	104	105	106	107	108
Теория:									
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.								
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	X							
Практика									
3.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.								
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.									
4.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами								
5.	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара;	X	X						
6.	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;								
7.	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	X	X						
8.	Подача мяча: - верхняя прямая								
9.	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	X	X						
10.	Приём мяча: а) снизу двумя руками;	X	X	X					

	б) нижняя передача на точность;	X	X	X	X				
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	X	X	X	X	X	- ++ +	322	
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	X							
11.	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	X	X	X	X				
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.									
12.	Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач	X		X					
13.	б) определение времени для отталкивания при блокировании								
14.	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)		X	X	X	X	X	X	
15.	Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	X	X	X	X	X	X	X	
	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	X	X	X	X	X	X	X	
	Контрольные испытания		X	X		X	X	X	X
	Подвижные, учебные и контрольные игры.		X		X	X			