



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №10  
с углубленным изучением отдельных предметов

РАССМОТРЕНО  
Руководителем МО  
 Р.М. Казарян  
Протокол № 1  
11.05.2023

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВВВР  
 И.А. Воднева  
Протокол №1  
11.05.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №10  
 Е.В. Озерова  
Приказ №Ш10-13-412/3  
от 25.05.2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«Волейбол»

Физкультурно-спортивная направленность

Камардинова Альбина Амирзяновна  
\_\_\_\_\_  
(ФИО педагога, реализующего программу)

Возраст учащихся: 10-16 лет  
Количество часов:  
Всего – 34ч.; в неделю – 1ч.

Сургут, 2023 г.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ № 10  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ

Название программы	«Волейбол»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Камартдинова Альбина Амирзяновна
Год разработки	2023 г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Программа утверждена приказом директора от 25.05.2023 № Ш10-13-412/3
Срок реализации программы	2023-2024 учебный год
Количество часов в неделю / год	1 часа в неделю /34 часа в год
Возраст обучающихся	10-16 лет
Уровень программы	стартовый
Информация о наличии рецензии	-
Цели	Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни посредством углубленного изучения спортивной игры волейбол, воспитание гармонично развитых, активных, стойких, волевых и дисциплинированных юных спортсменов
Задачи	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;</li> <li>• изучить основы техники и тактики игры в волейбол;</li> <li>• способствовать приобретению необходимых теоретических знаний в волейболе;</li> </ul> <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры в волейбол;</li> <li>• развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;</li> <li>• развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику игры противника);</li> <li>• содействовать правильному физическому развитию;</li> <li>• развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);</li> <li>• развивать специальные технические и тактические навыки игры в волейбол;</li> <li>• подготовить обучающихся к соревнованиям по волейболу;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• содействовать отбору лучших обучающихся в команду школы по волейболу;</li> </ul> <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;</li> <li>• способствовать формированию у обучающихся организаторских навыков;</li> <li>• способствовать привитию общей культуры поведения.</li> </ul>
Ожидаемые результаты освоения программы	Выступление сборных команд в городских соревнованиях, улучшение физического развития занимающихся, повышение уровня подготовленности учащихся.
Формы занятий	Коллективная, групповая
Методическое обеспечение	<p><u>Дидактические материалы:</u></p> <p>Схемы и плакаты освоения технических приемов волейбола  Правила игры в волейбол  Правила судейства в волейболе  Регламент проведения турниров различных уровней  Положение о соревнованиях по волейболу</p> <p><u>Методические рекомендации:</u></p> <p>Рекомендации по организации безопасного ведения игры  Рекомендации по организации подвижных игр</p>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал быстровозводимого комплекса ОУ. Учебные барьеры, набивные мячи, мячи волейбольные, баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические маты, скамьи для наклона, координационная лестница, зона для прыжков в длину с места.
Форма занятий	Очная, при реализации программы возможно применение дистанционных образовательных технологий.

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2"Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21;
- Положение об организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

**Актуальность программы** заключается в том, что волейбол всегда был востребован в детской среде, количество желающих заниматься волейболом заметно возрастает с каждым годом.

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного

образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Отличительные особенности программы** данная программа является модифицированной и имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Дополнительная общеобразовательная программа школа олимпийского резерва «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Вид образовательной деятельности** – общеразвивающая

**Уровень освоения программы**- стартовый

**Адресат программы** учащиеся 5 - 9 классов, в количестве 20 человек, в возрасте 10-16 лет.

**Срок освоения программы:** 1 год

**Объем программы/количество часов**- 34 часа в год

**Формы и режим занятий.** Форма обучения - очная. При реализации программы возможно применение дистанционных образовательных технологий.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут.

**Формы обучения:** групповая, коллективная.

*Коллективные формы* включает весь спектр социальных, педагогических и психологических проблем общения, взаимовлияний, лидерства в группах, руководства коллективами и командами.

*Групповые формы* применяются при взаимодействии нескольких игроков одной и той же команды, стремящихся к выполнению определенной задачи. К ним относятся передачи и отбор мяча посредством согласованных действий, тактические комбинации.

**Цель программы:** приобщение обучающихся к здоровому образу жизни посредством углубленного изучения спортивной игры волейбол, воспитание гармонично развитых, активных, стойких, волевых и дисциплинированных юных спортсменов.

**Задачи программы:**

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры в волейбол;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний в волейболе;

Развивающие:

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры в волейбол;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику игры противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры в волейбол;
- подготовить обучающихся к соревнованиям по волейболу;
- содействовать отбору лучших обучающихся в команду школы по волейболу;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать формированию у обучающихся организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения.

**Планируемые результаты освоения программы**

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. Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

*Личностными результатами* программы дополнительного образования «Школа олимпийского резерва» «волейбол» является формирование следующих умений:

- 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.

*Метапредметными результатами* программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать свое предположение (версию) на основе данного задания, уметь 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).

*Познавательные УУД:*

- 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.

*Коммуникативные УУД:*

- 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).

**Требования к знаниям и умениям**, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы:

*Обучающиеся должны знать:*

1. Правила, организация и проведение соревнований по волейболу.

*Обучающиеся должны уметь:*

1. Проводить разминку тренировочного занятия.

2. Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

## Содержание программы Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	2	2		Тестирование Анкетирование
2	Развитие двигательных способностей	25		25	Сдача нормативов, контрольные игры
3	Спортивные мероприятия	6		6	Товарищеские игры, соревнования
4	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	1		1	Контрольно- переводные нормативы по этапам подготовки
Всего:		34	2	32	

### Содержание учебного плана

#### 1. Основы знаний.

Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы.

Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий волейболом. Выбор капитана. История развития волейбола. Ознакомление с местами проведения занятий.

Гигиенические знания и навыки. Правила закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Правила игры в волейбол. Организация и проведение соревнований. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в волейбол, её устройство, разметка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. История развития волейбола в России. Значение и место волейбола в системе физического воспитания. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий. Коллективная и индивидуальная игра. Индивидуальные и групповые тактические действия. Правильное расположение игроков. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Понятия «Упражнение и система упражнений общей физической подготовки». Классификация упражнений по направленности воздействия. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Индивидуальные и групповые тактические действия. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу

#### 2. Развитие двигательных способностей.

Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов: поднимание и опускание рук в стороны, сведение и разведение рук вперёд - назад, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклоны туловища вперёд, в стороны, то же, в сочетании с движениями рук; круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверху); поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине; приседания с различными положениями рук; выпады вперёд, в стороны с наклонами туловища и движениями рук; переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев. Выполнение легкоатлетических упражнений: ходьба и ее разновидности в различном темпе, с различной шириной шага; бег и его разновидности, с изменением частоты шагов, ширины шагов, темпа и дистанции, с изменением направления движения; с заданием педагога; с ускорением, с переходом на ходьбу; бег с высокого старта с ускорением до 30 м, бег повторный до 3x10 м.; прыжки и их разновидности, с одной на две, с двух на две на месте и с продвижением, в стороны, широкими шагами, тройные, пятерные, через скакалку, через скамейку с подтягиванием колен к груди.; выпрыгивание из приседа вверх, с доставанием предмета. Выполнение акробатических упражнений: перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках; из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Участие в подвижных играх: «Рыбак и рыбы», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Лапта», «Защита укрепления», «Мяч среднему», «Вызов номеров», «Круговая лапта». Участие в эстафетах с бегом, прыжками, преодолением препятствий, переноской мячей. Участие в спортивных играх: ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа. Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении.

Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале.

Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом».

Эстафеты с бегом, прыжками, метанием.

### **3. Спортивные мероприятия**

Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по волейболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

Участие в соревнованиях различного уровня, в образовательной организации, муниципалитете, городе.

### **Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов**

Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности первого года обучения. Объявление итогов промежуточной аттестации. Задание для самостоятельных заданий на летний период.

Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений



### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Групповая	1	Вводное занятие	Спортивный комплекс	Анкетирование
2	Сентябрь			Групповая	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	Спортивный комплекс	Тестирование
3	Сентябрь			Индивидуально-групповая	1	Стойка волейболиста.	Спортивный комплекс	Контрольно-проверочные мероприятия
4	Сентябрь			Индивидуально-групповая	1	Перемещения в стойке волейболиста приставными	Спортивный комплекс	Контрольно-проверочные мероприятия
5	Октябрь			Групповая	1	Передача мяча двумя руками сверху на месте	Спортивный комплекс	Контрольно-проверочные мероприятия
6	Октябрь			Индивидуальная	1	Передача мяча над собой.	Спортивный комплекс	Контрольно-проверочные мероприятия
7	Октябрь			Индивидуально-групповая	1	Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.	Спортивный комплекс	Контрольно-проверочные мероприятия
8	Октябрь			Игровая	1	Учебная игра в волейбол.	Спортивный комплекс	Соревнования
9	Ноябрь			Индивидуально-групповая	1	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	Спортивный комплекс	Контрольно-проверочные мероприятия

10	Ноябрь			Индивидуально-групповая	1	Передачи мяча в прыжке.	Спортивный комплекс	Сдача нормативов
11	Ноябрь			Индивидуально-групповая	1	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи	Спортивный комплекс	Контрольно-проверочные мероприятия
12	Ноябрь			Индивидуально-групповая	1	Учебная игра в волейбол.	Спортивный комплекс	Соревнования
13	Декабрь			Индивидуально-групповая	1	Верхняя прямая подача.	Спортивный комплекс	Контрольно-проверочные мероприятия
14	Декабрь			Индивидуально-групповая	1	Передачи мяча в парах в движении.	Спортивный комплекс	Контрольно-проверочные мероприятия
15	Декабрь			Индивидуально-групповая	1	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3 2 и из	Спортивный комплекс	Контрольные игры
16	Декабрь			Индивидуально-групповая	1	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных	Спортивный комплекс	Контрольно-проверочные мероприятия
17	Январь			Индивидуально-групповая	1	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1 6 5 в зону	Спортивный комплекс	Контрольно-проверочные мероприятия
18	Январь			Соревновательная	1	Учебная игра в волейбол.	Спортивный комплекс	Соревнования
19	Январь			Индивидуально-групповая	1	Прием мяча с подачи в зону 3.	Спортивный комплекс	Контрольно-проверочные мероприятия
20	Февраль			Групповая	1	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Спортивный комплекс	Товарищеские игры

21	Февраль			Индивидуально-групповая	1	Верхняя прямая подача в прыжке.	Спортивный комплекс	Контрольно-проверочные мероприятия
22	Февраль			Индивидуально-групповая	1	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2. 4.	Спортивный комплекс	Контрольно-проверочные мероприятия
23	Февраль			Соревновательная	1	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Спортивный комплекс	Соревнования
24	Март			Индивидуально-групповая	1	Прием мяча с подачи в зону 3.	Спортивный комплекс	Контрольно-проверочные мероприятия
25	Март			Индивидуально-групповая	1	Нападающий удар без поворота туловища (с пеневолом	Спортивный комплекс	Контрольно-проверочные мероприятия
26	Март			Соревновательная	1	Групповое блокирование.	Спортивный комплекс	Контрольно-проверочные мероприятия
27	Март			Индивидуальная	1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Спортивный комплекс	Контрольно-проверочные мероприятия
28	Апрель			Комбинированная	1	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Спортивный комплекс	Соревнования
29	Апрель			Индивидуально-групповая	1	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействия	Спортивный комплекс	Контрольно-проверочные мероприятия
30	Апрель			Соревновательная	1	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Спортивный комплекс	Соревнования
31	Май			Индивидуально-групповая	1	Командные тактические действия в нападении через игрока передней	Спортивный комплекс	Контрольно-проверочные мероприятия

32	Май			Индивидуально-групповая	1	Система игры в защите «углом вперед».	Спортивный комплекс	Контрольно-проверочные мероприятия
33	Май			Соревновательная	1	Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями	Спортивный комплекс	Соревнования
34	Май			Индивидуальная	1	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	Спортивный комплекс	Контрольно-проверочные нормативы

### Календарно – тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1	Вводное занятие	1		
2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	1		
3	Стойка волейболиста.	1		
4	Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1		
5	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1		
6	Передача мяча над собой.	1		
7	Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.	1		
8	Учебная игра в волейбол.	1		
9	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке.	1		
10	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	1		
11	Учебная игра в волейбол.	1		
12	Верхняя прямая подача.	2		
13	Верхняя прямая подача.			
14	Передачи мяча в парах в движении.	1		
15	Учебная игра в волейбол.	1		
16	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	1		
17	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с	1		

	подачи.			
18	Учебная игра в волейбол.	1		
19	Прием мяча с подачи в зону 3.	1		
20	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1		
21	Верхняя прямая подача в прыжке.	1		
22	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2. 4.	1		
23	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1		
24	Прием мяча с подачи в зону 3.	1		
25	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой).	1		
26	Групповое блокирование.	1		
27	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1		
28	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1		
29	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	1		
30	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
31	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	1		
32	Система игры в защите «углом вперед».	1		
33	Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1		
34	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1		
Всего:		34		

### Условия реализации программы

Учебно-методическое обеспечение	Дидактическое обеспечение	Материально-техническое обеспечение
<p>1.Программа</p> <p>2.Методические разработки по разделам программы.</p> <p>3.Конспекты учебных занятий по программе.</p>	<p>1.Разработка дидактических игр по программе.</p> <p>2. Раздаточный материал:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила и памятки поведения и безопасности при занятиях физической культурой</li> <li>- Спортивный инвентарь и оборудование</li> </ul>	<p>Спортивный зал: минимальные размеры 24х12м.</p> <p>Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сетка волейбольная- 1шт.</li> <li>2. Стойки волейбольные-2шт.</li> <li>3. Гимнастические стенки-2 шт.</li> <li>4. Гимнастические скамейки-3-4шт.</li> <li>5. Гимнастические маты-3шт.</li> <li>6. Скакалки-20шт.</li> <li>7. Мячи набивные (масса 1 кг) -10шт.</li> <li>8. Резиновые амортизаторы-10 шт.</li> <li>9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) -10 шт.</li> <li>10. Рулетка-2 шт.</li> <li>11. Макет площадки с фишками-2к.</li> </ol>

## Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- используется метод: словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по волейболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные игры,
- дидактические материалы.

### Система контроля результативности программы:

*Формы промежуточной и итоговой аттестации и средства выявления:*

Основной показатель работы по программе дополнительного образования:

- выполнение в конце учебного года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно;
- качественных показателях технической, тактической, физической, подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Контрольные испытания. Физическое развитие и физическая подготовленность

## Контрольные испытания

### Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№	Упражнение	6-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	6,0	5,5	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	100	130	140	150	170	190	195	210	220	215
3.	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	4,00	6,0	5,30	5,30	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50	4,50

**1) Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

**2) Прыжок в длину с места.** Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

**3) Бег 500 м, 1000 м** испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

#### Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

№	Упражнение	6-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	12	11,2	11	11	10,8	10,6	10,3	10,3	10,2	10
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	3	4	5	5	5	6	6	7	7	7

1. «Челночный» бег 5х6 м. «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

#### **Информационные источники**

##### **Использованная литература:**

1. «Физическая культура: учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – 7-е изд. - М. : Просвещение, 2019. - 272 с.

#### **Учебно-методический комплект**

##### **Программы:**

1. Примерная учебная программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов (опубликована в сборнике «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: В. И. Лях. - 7-е изд. - М.: Просвещение, 2019.

2. Программа «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.

##### **Учебно - методические пособия для учителей:**

1. Патрикеев А. Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры 1-11 классы /А. Ю. Патрикеев - М.: «Учитель». 2015. - 237 с.

2. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки ФГОС. Физическая культура 5 класс / А. Ю. Патрикеев - М.: «Вако». 2016. - 272 с.

3. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы / В. И. Лях - М.: «Просвещение». 2014. - 208 с.

4. Кузнецов В. В. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта / В. В. Кузнецов, Ж. К. Холодов - М.: «Дрофа». 2007. - 144 с.

**Учебные пособия для учащихся:**

1. Виленский М. Я. Физическая культура. 5-7 классы / М. Я. Виленский, В.И. Лях - М.: «Просвещение», 2016. -239 с.

**Электронные ресурсы, CD(DVD):**

1. Российский журнал "Физическая культура" -  
<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>
2. Журнал "Теория и практика физической культуры" -  
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>