

Рассмотрено:	Согласовано:	«Утверждаю»
на педагогическом совете	Зам. Директора по ВР МБОУ	Директор
МБОУ «Иланская средняя	«Иланская средняя	МБОУ «Иланская средняя
Общеобразовательная	Общеобразовательная школа	Общеобразовательная
школа №2	№2	школа №2»
Протокол №9	 Черных Г.В.	 В.В. Брусенко
От «30» 08 2023г.	От «29» 08 2023г.	От «30» 08 2023г.



Дополнительная общеобразовательная  
Общеразвивающая программа  
«Волейбол»  
Физкультурно-спортивной направленности  
Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 11-12 лет  
срок реализации программы: 1 год  
Количество часов в год (68 часов)

Составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
Петрова Светлана Алексеевна

Иланский

2023-2024

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее программа) «Волейбол» разработана согласно требованиям следующих **нормативно правовых документов:**

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступающего в силу с 01.03.2022);

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

### **Направленность (профиль) программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности.

### **Новизна и актуальность**

**Новизна программы** заключается в том, что она предназначена для обучающихся, с разноуровневой физической подготовленностью и не предполагает специального отбора, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Программа адаптирована к возрастным особенностям и физическим возможностям младших школьников.

**Актуальность.** Современный этап развития российского образования направлен на решение социального заказа общества – воспитывать здоровую личность, максимально сохраняя индивидуальное здоровье школьника.

В процессе реализации программы у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом.

И так же актуальность связана с развитием и ростом популярности волейбола в нашей стране и определяется спросом со стороны родителей и детей на организованные занятия волейболом.

### **Отличительные особенности программы**

Программа составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе,

дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни, направленные на разностороннюю физическую подготовку, преимущественно спортивной направленности. Содержание программы позволяет углубить знания по общеобразовательным предметам. Широко применяются межпредметные связи, позволяющие обучающимся более полно и глубоко осмыслить изучаемый программный материал. Это различные эстафеты и подвижные игры. С математическими понятиями на начальном этапе обучения обучающиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д. Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких понятий как дыхание, обмен веществ, таким образом, раскрывается взаимосвязь биологии, анатомии и физиологии. Например, на занятиях по теме "Работа сердца" приводятся данные об изменении деятельности сердечно -сосудистой системы при мышечной работе и др. Связывая преподавание с историей, педагог реализует принцип историзма. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого времени, объясняют историческую обусловленность научных событий, взглядов, идей. Литература - при выполнении строевых упражнений можно вспомнить басню, где щука, рак и лебедь действуют по-своему.

### **Адресат программы**

*Адресат программы* - предназначена для обучающихся **11-12 лет**. Формируются разновозрастная группа, с наполняемостью 1 года обучения – 15 человек. Набор обучающихся в группу осуществляется на основе свободного выбора детьми и их родителями (законными представителями), без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений.

В разновозрастной группе разнообразнее и динамичнее выстраиваются связи между обучающимися, что требует от ребенка постоянного и изменения

своего ролевого участия, большей гибкости во взаимоотношениях, способствует обогащению его коммуникативного и в целом социального опыта. Обучающиеся должны представить медицинскую справку о состоянии здоровья.

### **Срок реализации программы и объем учебных часов**

Программа рассчитана на 1 год обучения: 68 часа, 1 раза в неделю по 2 часу.

### **Формы обучения**

*Очная форма* обучения. Принимать участие в конкурсах и соревнованиях.

### **Режим занятий**

*Продолжительность и количество занятий в неделю*: 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность учебного часа – 45 минут.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Цель** – выявление и развитие способностей каждого занимающегося, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

### **Задачи:**

1. Освоение основ спортивной техники волейбола в процессе регулярных учебно-тренировочных занятий
2. Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.  
Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности учащихся.
3. Воспитание личностных качеств учащихся.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебный план

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы промежуточной аттестации
I	Теоретическая подготовка	3	3		
1	Общая физическая подготовка	30		30	П.а
II	Специальная физическая подготовка	20		20	
III	Техническая подготовка	10	5	5	
1	Тактическая подготовка	2		2	
2	Игровая подготовка	3		3	ИТОВАЯ
Итого:		68	8	60	

#### Содержание учебного плана программы

Материал программы разбит на три раздела: теоретическая подготовка, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

#### **I. Теоретическая подготовка (3 ч.)**

Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития.

Сведения о строении и функциях организма человека. Взаимодействие органов и систем человека. Режим дня и питание. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Закаливание.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию.

Техника безопасности. Профилактика травматизма. Доврачебная помощь пострадавшим.

История развития волейбола. Общие основы волейбола.

Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола.

Правила игры в волейбол.

Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; терминология и жестикация.

### **1. Общая физическая подготовка. (30 ч.)**

#### **Строевые упражнения.**

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Остановка. Шаг на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

#### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами,

приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами (медицинболами) – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

**Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Метание мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол.

## **II. Специальная физическая подготовка – 20 ч.**



**Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

**Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.** Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег « (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

**Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, равновесие при катании на коньках. Кувыртки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами (медицинболами). Упражнения на тренажерах.

### **III. Техничко-тактические приемы – 12 ч.**

#### ***Техническая подготовка.(10ч)***

Техника нападения.

Стойки. Перемещения.

Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.

Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Поддачи.

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

Передачи.

Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.

Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки.

Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами (медицинболами); имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

Нападающие удары.

Подводящие упражнения с набивным мячом (медицинболом);

Упражнения: для обучения напрыгиванию, замаху и удару по мячу.

Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом, в парах через сетку.

Упражнения для развития гибкости.

Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут).

Упражнения для развития силы (гантели). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

Упражнения для развития быстроты перемещений.

Нападающий удар задней линии.

Техника защиты.

Стойки. Перемещения.

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

Приём мяча

Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.

Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

Блок.

Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков;

Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре);

Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

### ***Тактическая подготовка. (2ч)***

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

Упражнения для развития прыгучести.

Нападающий удар толчком одной ноги.

Групповые действия.

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Командные действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в защите.

Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком б зоны.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков.

Техника передачи в прыжке: Скидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке.

Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.

Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии.

Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Командные действия.

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

### **Учебно-тренировочные игры – 3 ч.**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка обучающихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

## **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительных общеобразовательных программ, программа по волейболу направлена на достижение занимающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной
1	2023-2024	15.09.2023	15.05.2024	36	68	168	2 часа 2 раза в недел ю	26.12 – промежут очная, 15.05 – итоговая

### 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### Материально-техническое обеспечение

##### **Спортивная база:**

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице с беговой дорожкой и спортивными снарядами для массового пользования.

##### **Спортивное оборудование:**

- секундомер – 1 штука;



- свисток – 1 штука;
- стенка гимнастическая - 6 штук;
- скамейки гимнастические – 4 штуки;
- перекладина гимнастическая - 3 штук;
- скакалки гимнастические – 15 штук;
- маты гимнастические - 8 штук;
- коврики гимнастические – 15 штук;
- канат для лазанья – 1 штука;
- мячи набивные (1 кг) – 6 штук;
- мячи малые (теннисные) – 15 штук;
- мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные) – 8 штук;
- стойки волейбольные, сетка волейбольная – 1 комплект;

#### **Технические средства:**

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- компьютер, экран, проектор

**Для обеспечения первой медицинской помощи – аптечка.**

#### **Информационное обеспечение**

Профессиональная и дополнительная литература для педагога, обучающихся

#### **Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог дополнительного образования.

### **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕННОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

#### **Формы аттестации**

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы

#### **Техническая подготовленность**

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подача мяча	1. подача мяча (из 5 попыток)	11	3	2	1	3	2	1
		12	4	3	2	4	3	2
	2. подача мяча по зонам (из 3 попыток)	11	-	-	-	-	-	-
		12	2	1	-	2	1	-
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	11	4	3	2	3	2	1
		12	5	3	2	4	2	1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	11	1	-	-	1	-	-
		12	2	1	-	2	1	-
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	11	-	-	-	-	-	-
		12	2	1	-	2	1	-
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	11	1	-	-	1	-	-
		12	3	2	1	2	1	-
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	11	-	-	-	-	-	-
		12	2	1	-	2	1	-

### **Ожидаемые результаты и способы определения результативности.**

#### **Обучающиеся будут знать:**

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, необходимость соблюдения режима дня, гигиенических навыков, методов массажа, способы закаливания организма.
2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение опорно-двигательного аппарата, скоростно-силовых качеств, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
3. Правила здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье.

4. Правила игры в волейбол, историю его создания, правила проведения спортивных состязаний.

**Обучающиеся будут уметь:**

1. Играть в волейбол, что, безусловно, положительно скажется на их физическом и моральном самочувствии.
2. Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.
3. Оказывать необходимую само- и взаимопомощь при получении травмы.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- составлять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

**Входной контроль** - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

**Текущий контроль** - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

**Промежуточный контроль** - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года).

**Итоговый контроль** - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

#### **Формы фиксации результатов**

- ✓ Журнал учета поведения занятий;
- ✓ фотографии участия в соревнованиях;

## **2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

С целью эффективности реализации программы в целом целесообразно использовать такие методы и технологии:

#### **Методы и приемы:**

Методы формирования сознания обучающегося:

- рассказ;- показ; - объяснение; - разъяснение; - тренировка.

Методы формирования деятельности и поведения учащегося:

- самостоятельная работа; - работа в парах; - работа в команде.

Методы стимулирования познания и деятельности:

- поощрение (устное одобрение, грамоты и дипломы победителям и призерам соревнований); - контроль; - оценка; - самооценка.

Использование широкого спектра современных **педагогических технологий** дает возможность продуктивно использовать время и добиваться высоких результатов обученности учащихся.

Технология дифференцированного физкультурного образования:

а) обучение двигательным действиям; б) развитие физических качеств; в) формирование знаний и методических умений школьников по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Исследовательские методы в обучении - дает возможность обучающимся самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения. Это важно для определения индивидуальной траектории развития каждого школьника.

Информационно-коммуникационные технологии - изменение и неограниченное обогащение содержания образования, использование интегрированных курсов, доступ в интернет.

Здоровьесберегающие технологии;

Технология оценивания образовательных достижений.

### **Календарный учебный график**

<b>№</b>	<b>Месяц</b>	<b>число</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>1</b>	Сентябрь-			Лекция, практическ	5	Темы : история	Спортивный	Тематическая

	октябрь			ие занятия		создания волейбола, основные правила игры, правила техники безопасности, развитие двигательных способностей.	зал	аттестация
2	Ноябрь-январь			Комбинированные занятия		Тема : развитие общефизических качеств	Спортивный зал	Тематическая аттестация
3	Февраль-май			Комбинированные занятия, соревнования		Темы : основные правила игры, совершенствование техники приема и передач мяча, техники	Спортивный зал	Тематическая аттестация

						подач, техники нападающего о удара и защитных действий, совершенст вование тактики игры		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема занятия	Дата
1.	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол	15.09
2.	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол	20.09
3.	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол	22.09
4.	Учить правила игры Теоретическое занятие.	27.09
5.	Правила игры Теоретическое занятие.	29.09
6.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	03.10
7.	Учить правила игры	06.10
8.	Верхняя прямая передача мяча в парах.	11.10
9.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	13.10
10.	Теоретическое занятие по правилам игры.	18.10
11.	Теоретическое занятие по правилам игры.	20.10

12.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	25.10
13.	Совершенствовать стойку игрока в волейболе	27.10
14.	Совершенствовать стойку игрока в волейболе	01.11
15.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	03.11
16.	ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.	08.11
17.	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	10.11
18.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	15.11
19.	Совершенствование верхней прямой передачи.	17.11
20.	Совершенствование верхней прямой передачи.	22.11
21.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	24.12
22-23.	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	29.11 01.12
24.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	06.12
25.	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	08.12
26.	Верхняя передача мяча в парах, нижняя подача.	13.12
27.	Стойка игрока. Передвижение в стойке.	15.12
28-29.	Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.	20.12 22.12
30.	Правила игры в волейбол.	27.12
31.	Передвижение в стойке в волейболе.	29.12
32-33.	Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	05.01 05.01



34.	Правила игры в волейбол.	10.01
35.	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.	12.01
36.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	17.01
37.	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.	19.01
38.	Передача мяча в парах в тройках	24.01
39.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	26.01
40.	Верхняя прямая подача.	31.01
41.	Нижняя подача в волейболе.	02.02
42-43.	Учебно-тренировочная игра в волейбол	07.02 09.02
44.	Верхняя прямая подача.	14.02
45.	Нижняя подача в волейболе.	16.02
46-47.	Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.	21.02 28.02
48.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	01.03
49.	Закрепление навыков игры волейбол	06.03
50.	Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча	13.03
51.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	15.03
52-53.	Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.	20.03 22.03
54.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	27.03
55.	Закрепление навыков игры волейбол	29.03

56.	Обучение верхнему приему волейбольного мяча	03.04
57.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	05.04
58-59.	Закрепление навыков подачи	10.04 12.04
60.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	17.04
61-62.	Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку	19.04 24.04
63.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	26.04
64-65.	Обучение приему мяча в парах или тройках	03.05
66.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	08.05
67.	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	10.05
68	Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.	15.05

## 2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для обучающихся

1. Детские подвижные игры. / Сост. В.И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура и здоровье школьника: от А до Я. Советы родителям. – М.: Арсенал образования, 2011.
3. Ю.Д. Железняк. «120 уроков по волейболу».
4. Ю.Клещев, А.Фурманов. «Юный волейболист».

### Список литературы для преподавателя

1. В.И. Лях. Учебно-методический комплект «Физическая культура».
2. Ю.Д. Железняк. «120 уроков по волейболу».
3. Ю.Клещев, А.Фурманов. «Юный волейболист».
4. А.А. Итюков. «Практикум по спортивному массажу».

5. Методические пособия по оказанию неотложной помощи при получении травм различной тяжести.

### **Интернет-источники**

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»// Режим доступа: <http://festival.1septem-ber.ru/articles/>
- Учительский портал // Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/>
- Сеть творческих учителей // Режим доступа: <http://www.in-n-ru/communities.aspx>
- Pedsovet.Su// Режимдоступа:<http://pedsovet.su>
- Прошколу.Ru // Режим доступа: <http://www.prosholu.ru>
- Педсовет.org // Режим доступа: <http://pedsovet.org>
- Открытый класс, физическая культура // <http://pedsovet.su/load/98>
- Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура // <http://www.uchportal.ru>  
Учительский портал
- Завуч инфо. Физическая культура и здоровье человека  
<http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965>

