

Управление образования Администрации городского округа Сухой Лог
Свердловской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия №1»

Принято
на заседании Педагогического совета
Протокол № 16
«29» июля 2024 г.

Утверждено:
И.о. директора МАОУ Гимназия №1

Приказ № 339 - ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА**

«Волейбол»
(на бесплатной основе)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 1 учебный год
Уровень программы: ознакомительный

Составители:
Гаджиев Нариман Меджидович,
Бороздин Алексей Алексеевич
должность:
Учителя физической культуры

г. Сухой Лог, 2024 год

Содержание

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы:

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Волейбол» создана на основе ФООП ООО и предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5-11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Волейбол один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Актуальность программы обусловлена всем вышеперечисленным, а также тем, что она направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники игры «Волейбол».

Задачи реализации программы:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств. Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по

достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Реализация программы: изучаемый курс 34 часа с проведением тренировок 1 раз в неделю (1 час) 5-9 классах, (2 часа) 10-11 классах.

1.3. Содержание программы

Программа дополнительного образования «Волейбол» предназначена для учащихся 5-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий 1 час в неделю (34 часа в течение учебного года). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Волейбол (англ. volleyball отбивать мяч на лету) игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18х9 м, разделённой пополам сеткой. Цель игры ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог вернуть мяч обратно, не нарушая правил. Команда должна переправить мяч сопернику, используя не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд. Задачи игроков в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Стойка игрока (исходные положения)	1	0,5	0,5	Контроль за состоянием занимающихся. Контроль за техникой выполнения упражнений. Самоконтроль.
2.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд	2	1	1	Контроль за состоянием занимающихся. Контроль за техникой выполнения упражнений. Самоконтроль.
3.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	0,5	0,5	Контроль за состоянием занимающихся. Контроль за

					техникой выполнения упражнений. Самоконтроль.
4.	Передачи мяча (сверху двумя руками вперёд-вверх, передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1	0,5	0,5	Контроль за состоянием занимающихся. Контроль за техникой выполнения упражнений. Самоконтроль.
5.	Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1	0,5	0,5	Контроль за состоянием занимающихся. Контроль за техникой выполнения упражнений. Самоконтроль.
6.	Передача снизу двумя руками над собой	1	0,5	0,5	Контроль за состоянием занимающихся. Контроль за техникой выполнения упражнений. Самоконтроль.
7.	Передача снизу двумя руками в парах.	1	0,5	0,5	Контроль за состоянием занимающихся. Контроль за техникой выполнения упражнений. Самоконтроль.
8.	Подачи мяча: нижняя прямая	1	0,5	0,5	Контроль за состоянием занимающихся. Контроль за техникой выполнения упражнений. Самоконтроль.
9.	Подачи мяча: верхняя прямая.	1	0,5	0,5	Контроль за состоянием занимающихся. Контроль за техникой выполнения упражнений. Самоконтроль.
10.	Приём мяча: приём снизу двумя руками	1	0,5	0,5	Контроль за состоянием занимающихся.

					Контроль за техникой выполнения упражнений. Самоконтроль.
11.	Приём мяча: приём сверху двумя руками	1	0,5	0,5	Контроль за состоянием занимающихся. Контроль за техникой выполнения упражнений. Самоконтроль.
12.	Приём мяча, отражённого сеткой.	1	0,5	0,5	Контроль за состоянием занимающихся. Контроль за техникой выполнения упражнений. Самоконтроль.
13.	Двусторонняя учебная игра: стойка игрока (исходные положения), перемещение в стойке приставными шагами	2	0,25	1,75	Контроль за состоянием занимающихся. Контроль за техникой выполнения упражнений. Самоконтроль.
14.	Двусторонняя учебная игра: стойка игрока (исходные положения), перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд	2	0,25	1,75	Контроль за состоянием занимающихся. Контроль за техникой выполнения упражнений. Самоконтроль.
15.	Двусторонняя учебная игра: перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд, сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2	0,25	1,75	Контроль за состоянием занимающихся. Контроль за техникой выполнения упражнений. Самоконтроль.
16.	Приём мяча: приём снизу двумя руками, приём сверху двумя руками, приём мяча, отражённого сеткой	2	0,25	1,75	Контроль за состоянием занимающихся. Контроль за техникой выполнения упражнений. Самоконтроль.
17.	Подачи мяча: нижняя	2	0,25	1,75	Контроль за

	прямая, верхняя прямая.				состоянием занимающихся. Контроль за техникой выполнения упражнений. Самоконтроль.
18.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2	0,25	2,75	Контроль за состоянием занимающихся. Контроль за техникой выполнения упражнений. Самоконтроль.
19.	Двусторонняя учебная игра	3	0,25	2,75	Контроль за состоянием занимающихся. Контроль за техникой выполнения упражнений. Самоконтроль.
20.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2	0,25	1,75	Контроль за состоянием занимающихся. Контроль за техникой выполнения упражнений. Самоконтроль.
21.	Командные тактические действия в нападении, защите	1	0,25	0,75	Контроль за состоянием занимающихся. Контроль за техникой выполнения упражнений. Самоконтроль.
22.	Двусторонняя учебная игра	3	1	2	Контроль за состоянием занимающихся. Контроль за техникой выполнения упражнений. Самоконтроль.
	Итого:	34	11,25	22,75	

Содержание учебного плана

Подвижные игры и эстафеты: Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий . Игры, развивающие физические способности.

Физическая подготовка: Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика: Судейство учебной игры в волейбол. Стойки и перемещения Стойка волейболиста поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма. Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса. Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке. Перемещения это действия игрока при выборе места на площадке. В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки. Обучение 1. В стойке волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад; приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой; двойной шаг вперёд-назад. Методическое указание: руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

Скачок вперёд одним шагом в стойку. 2. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону. 3. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног. 4. Перемещения в стойке по сигналу в стороны, вперёд, назад. 5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется сверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются. Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку. Обучение 1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча. 2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. 3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом. 4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу. 5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки. 6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками. Методическое указание: после 5-7 передач занимающиеся меняются ролями. 7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру. 9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории. 10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии. Методическое указание: упражнения можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча. 11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6 3 4, 6 2 3, 6 2 4; 5 3 4, 5 2 3, 5 2 4; 1 3 2, 1 4 3, Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой

площадки. 13. В парах: передачи мяча через сетку. 14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.). 15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др. Ошибки: большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках. Приём мяча снизу двумя руками Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча. Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди. Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку. 1. Имитация приёма мяча в исходном положении. Обучение

16 2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны). 3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём. 4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч: а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны; б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча. 5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук. 6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног. 7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами. 8. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2-3 м, затем постепенно увеличивается до 9-12 м. 9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками. 10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены). 11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр. Ошибки: в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах; руки почти параллельны полу; резкое встречное движение рук к мячу; приём мяча на кулаки. Верхняя прямая подача мяча Техника выполнения: стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), игрок левой (правой) рукой поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки над головой и несколько вперёд с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей рукой вверх-назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе. Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряжённой кисти (пальцы соединены).

17 Применение: при введении мяча в игру. Позволяет послать мяч в определённую зону площадки с большой скоростью. Обучение 1. Имитация подачи мяча. 2. Подача в стену с расстояния 6-9 м. 3. Поддачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки). 4. Поддачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки. 5. Подача через сетку из-за лицевой линии. 6. Поддачи в правую и левую половины площадки. 7. Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки. 8. Поддачи на точность: а) в каждую из 6 зон площадки; б) на партнёра, располагающегося в различных точках площадки; в) между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга. 9. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок). Ошибки: в исходном положении вперёд ставится нога, одноимённая бьющей руке; подброс мяча не оптимален по высоте; удар по мячу неточный (сверху, сбоку); скорость бьющей руки незначительна; удар по мячу выполняется рукой, согнутой в локтевом суставе. Передача мяча через сетку в прыжке Техника выполнения: прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1-2 шага) толчком двух ног. Передача мяча осуществляется в высшей точке прыжка за счёт активного разгибания рук. Применение: когда мяч направлен по высокой траектории близко к сетке и передать его из опорного положения невозможно.

18 Обучение 1. Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку: с места; с небольшого разбега. 2. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места). 3. Передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперёд-вверх и небольшого разбега. 4. Построение в колонны по обеим сторонам сетки в зоне 6 и по одному учащемуся в зонах 3 и 4. Верхняя передача мяча с одной

стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, из которой выполняется передача мяча в прыжке через сетку в зону 6. То же выполняют занимающиеся с противоположной стороны площадки. 5. То же упражнение, но передача выполняется из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 2, из которой передача мяча в прыжке через сетку в зону Приём мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку. Мяч с противоположной стороны площадки набрасывает партнёр. 7. Передача мяча в парах через сетку в прыжке. 8. Передача мяча в прыжке на точность через сетку (цель: гимнастические обручи, гимнастические маты, расположенные на противоположной стороне волейбольной площадки). Прямой нападающий удар Техника выполнения: из высокой стойки, определив характер траектории полёта мяча, выполнить разбег в направлении предполагаемого места выполнения атакующего удара. В последнем шаге разбега нога (чаще правая) ставится вперёд на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад, ноги сгибаются в коленных суставах. Быстро разгибая ноги с активным взмахом руками вперёд-вверх, выполнить прыжок вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается (замах). Удар производится в высшей точке прыжка. Ударное движение начинается с выведения вперёд локтя бьющей руки. Рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлестким движением кисти ударяет по мячу вниз-вперёд. После удара игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям. Примечание: удар применяется при завершении тактической комбинации для выигрыша очка или подачи. Обучение 1. Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага. 2. Имитация нападающего удара: в прыжке с места; с разбега (с одного, двух, трёх шагов).

19 3. В парах: первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй с места, с двух-трёх шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка. 4. Броски теннисного мяча через сетку в различные зоны площадки в прыжке с места и разбега (2-3 шага). 5. В парах: первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегается и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2-3 м). 6. В парах: первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1,5 м над сеткой. 7. То же упражнение, но нападающий удар выполняется из зоны Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны Нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны Нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны Нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны Нападающий удар после встречной передачи. Из зоны 4 (2) от линии нападения верхняя передача мяча разыгрывающему игроку в зону 3, из зоны 3 в зону 4 (2), из которой выполняется нападающий удар через сетку. 13. Нападающий удар со второй передачи. Занимающиеся располагаются в зонах Из зоны 6 следует передача мяча в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из которой выполняется нападающий удар через сетку. 14. То же упражнение, но занимающиеся располагаются в зонах Одиночное блокирование Техника выполнения: стоя лицом к сетке, ноги согнуты, стопы параллельны и на ширине плеч, руки на уровне груди или лица, кисти расположены параллельно сетке. Определив предполагаемое место нападающего удара, быстро переместиться к месту встречи с мячом приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком (в зависимости от расстояния до места постановки блока). Из приседа, активно разгибая ноги и выпрямляя туловище, подпрыгнуть вверх с выносом рук над сеткой (пальцы разведены и оптимально напряжены). Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча. По достижении верхнего края сетки руки начинают движение вверх-вперёд через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближаются к нему и активно сгибаются в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперёд-вниз на площадку соперника. После постановки блока приземление на полусогнутые ноги. Обучение 1. Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой.

20 2. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. 3. В парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой. 4. То же упражнение, но с выносом рук влево и вправо над сеткой. 5. В парах. Один стоит на возвышении (гимнастической скамейке) с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок. 6. В парах. Занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону площадки. 7. То же упражнение, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот, переместившись в сторону, прыгает и ставит блок. 8. Три-четыре

игрока располагаются с мячами вдоль одной стороны сетки на расстоянии 1,5 м друг от друга. Остальные строятся в колонну по одному с противоположной стороны в зоне 4. Первые поочерёдно подбрасывают мяч над сеткой, вторые, продвигаясь вдоль сетки приставными шагами вправо, ставят блок. 9. То же упражнение, но игроки строятся в колонну по одному в зоне 2 и перемещаются вдоль сетки влево. 10. В тройках. Игроки располагаются возле сетки: два игрока с одной стороны, один с другой. Первый набрасывает мяч второму, второй выполняет нападающий удар, а третий ставит блок. 11. Блокирование нападающего удара, выполненного: из зоны 4 в зону 5; из зоны 2 в зону 1; из зоны 4 в зону 1; из зоны 2 в зону 5; из зоны 3 в зону 6. Ошибки: неправильное исходное положение перед блокированием: стойка на прямых ногах и выпрямленное туловище; несвоевременное перемещение к месту блокирования; несвоевременный прыжок при выполнении блокирования (рано или поздно); недостаточная высота и неверное направление прыжка блокирующего; блокирующий выполняет прыжок далеко от сетки; руки блокирующего широко расставлены; плохая ориентировка в безопорном положении и отсутствие умения закрывать основное направление атакующего удара.

1.4. Планируемые результаты

В процессе реализации программы дополнительного образования «Волейбол» у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования: личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности; метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные); предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира. Личностными результатами программы «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 «Волейбол» 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 своё 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. 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). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах. Оздоровительные результаты программы: осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья; социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом

реализации данной программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

В итоге реализации данной программы «Волейбол» учащиеся должны знать: особенности воздействия двигательной активности на организм человека; основы рационального питания; правила оказания первой помощи; способы сохранения и укрепление здоровья; основы развития познавательной сферы; свои права и права других людей; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; и должны уметь: составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; выполнять физические упражнения для развития физических навыков; заботиться о своём здоровье; применять коммуникативные и презентационные навыки; оказывать первую медицинскую помощь при травмах; находить выход из стрессовых ситуаций; принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; отвечать за свои поступки; отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора. В результате реализации данной программы у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким. В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся смогут узнать: значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; правила безопасного поведения во время занятий волейболом; названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости); контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения; основное содержание правил соревнований по волейболу; жесты волейбольного судьи; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола; и смогут научиться: соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом; выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом; играть в волейбол с соблюдением основных правил; демонстрировать жесты волейбольного судьи; проводить судейство по волейболу.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации:

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы:

№ п/п	Контрольные нормативы:	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Правила соревнований	+	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10	13	15	20
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2-3 м без потерь	10	12	15	16
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2-3 м без потерь	10	12	15	16
5	Передачи над собой в круге без потерь	15	20	25	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5	-	-
	Подача (любая): из 10 попыток	-	-	7	8
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую.	-	3	4	5
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после	3	4	5	5

	паса преподавателя: из 6 попыток				
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	3	4	4

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Плакаты методические.
2. Стенка гимнастическая.
3. Скамейка гимнастическая жёсткая.
4. Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивные.
5. Палка гимнастическая.
6. Мячи: баскетбольные, волейбольные.
7. Скакалка детская.
8. Гантели наборные.
9. Табло перекидное.
10. Стойки волейбольные универсальные.
11. Кубики.
12. Обруч детский. Жилетки игровые.
13. Сетка волейбольная.
14. Аптечка.
15. Сетка для переноса и хранения мячей.
16. Конус сигнальный.
17. Насос ручной.
18. Секундомер.
19. Площадка игровая волейбольная.

2.3. Методические материалы

1. Дидактические материалы по основным разделам физической культуры.
2. Популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
3. Методические издания по физической культуре для учителей.

2.4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-9 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1
2	Стойка игрока (исходные положения)	1
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
7	Игровое занятие	1
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки,	1

	повороты, прыжки вверх)	
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
10	Эстафеты с различными способами перемещений	1
11	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1
12	Верхняя передача мяча над собой	1
13	Верхняя передача мяча над собой	1
14	Игровое занятие.	1
15	Разучивание верхней передачи мяча у стены	1
16	Верхняя передача мяча в парах	1
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	1
18	Игровое занятие	1
19	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	1
20	Верхняя прямая подача с середины площадки	1
21	Верхняя прямая подача с середины площадки	1
22	Верхняя прямая подача с середины площадки	1
23	Игровое занятие	1
24	Нижняя передача над собой	1
25	Нижняя передача над собой	1
26	Игровое занятие	1
27	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1
30	Игровое занятие	1
31	Приём мяча с подачи у стены	1
32	Подача и приём мяча в парах	1
33	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	1
34	Учебная игра в мини-волейбол	1

10-11 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	2
2	Стойка игрока (исходные положения)	2
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2
7	Игровое занятие	2
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2

9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2
10	Эстафеты с различными способами перемещений	2
11	Разучивание верхней передачи мяча над собой	2
12	Верхняя передача мяча над собой	2
13	Верхняя передача мяча над собой	2
14	Игровое занятие.	2
15	Разучивание верхней передачи мяча у стены	2
16	Верхняя передача мяча в парах	2
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	2
18	Игровое занятие	2
19	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	2
20	Верхняя прямая подача с середины площадки	2
21	Верхняя прямая подача с середины площадки	2
22	Верхняя прямая подача с середины площадки	2
23	Игровое занятие	2
24	Нижняя передача над собой	2
25	Нижняя передача над собой	2
26	Игровое занятие	2
27	Нижняя передача мяча у стены, в парах	2
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах	2
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах	2
30	Игровое занятие	2
31	Приём мяча с подачи у стены	2
32	Подача и приём мяча в парах	2
33	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	2
34	Учебная игра в мини-волейбол	2

2.5. Список используемой литературы.

1. ФГОС основного общего образования по физической культуре, 2015.
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2014.
3. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. М.: Физкультура и спорт, 2011 .
- 4.Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселёва. Волгоград: Учитель, 2011.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2012.
- 6.Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. Ростов-на-Дону: Феникс, Дидактические материалы по основным разделам, 2017.