

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7  
ИМЕНИ ИСТОРИКА, ПРОФЕССОРА  
Н.И.ПАВЛЕНКО ГОРОДА ЕЙСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЕЙСКИЙ РАЙОН

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00FEF5B3E6673EB091616BD4BE9400402B  
Поставщик: Казначейство России  
Владелец: Лысенко Оксана Вениаминовна  
Действителен: до 24 мая 2024 года

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета  
протокол №1 от 31.08.2023 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ №7  
им. историка, профессора Н.И. Павленко  
г. Ейска МО Ейский район  
\_\_\_\_\_ О.В. Лысенко

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Волейбол»

Уровень программы: базовый

(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год; 144 ч.

(общее количество часов, количество часов по годам обучения)

Возрастная категория: от 11 до 16 лет

Состав группы: : до 15 человек

(количество учащихся)

Форма обучени : очная

Вид программы: модифицированная

(модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 15194

Автор-составитель:  
Приймак И.П.  
Учитель физической культуры

## Содержание программы

№	Наименование раздела, темы	Стр.
1.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3
1.1	Пояснительная записка программы.	3-4
1.2	Цели и задачи.	4
1.3	Содержание программы.	5-10
1.4	Планируемые результаты.	10-11
2.	Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	11
2.1.	Календарный учебный график	11-17
2. 2.	Условия реализации программы.	17
2. 3.	Формы аттестации.	18
2.4.	Оценочные материалы.	18
2. 5.	Методические материалы.	18-19
2. 6.	Список литературы.	19-20

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1. Пояснительная записка.**

#### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа способствует приобретению теоретических и практических навыков игры в волейбол, укреплению здоровья и правильному физическому развитию детей.

#### **Актуальность программы**

Актуальность программы в том, что она предназначена для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в спортивной школе способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

#### **Новизна программы**

В дополнительной образовательной программе большое значение уделяется техническим, физическим, тактическим занятиям. Научкой доказано, что такие занятия способствуют правильному развитию детей.

#### **Педагогическая целесообразность**

Заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, патриотизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

#### **Отличительная особенность**

Программа дает возможность каждому ребенку, вне зависимости от его физических данных, попробовать свои силы в регулярных занятиях спортом.

#### **Адресат программы**

Программа предназначена для учащихся 11-16 лет, не имеющих специальной физической подготовки и особых физических данных и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

#### **Уровень программы, объем и сроки реализации программы.**

Программа предусматривает **базовый** уровень обучения. Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего на изучение программы отводится 144 часа.

#### **Формы обучения.**

Очная. Учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

**Режим занятий:**

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа при очной форме обучения составляет 45 минут, Перерыв – 10 минут.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Особенностью программы является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

## **1.2.Цель и задачи программы**

**Цель:** воспитание высоконравственной, духовной и физически здоровой, патриотически-настроенной личности, владеющей навыками поведения в экстремальных условиях.

**Задачи:**

**образовательные:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

**личностные:**

- развивать любознательность как основа познавательной активности детей;
- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**метапредметные:**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	0	беседа
2	Общая физическая подготовка	30	0	30	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	30	0	30	Контрольные нормативы
4	Технико- тактическая подготовка	52	0	52	Контрольные нормативы
5	Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры	20	0	20	соревнования
6	Контрольные испытания, тестирование	4	0	4	Контрольные испытания
	итого	144	8	136	

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка.(8часов)**

Теория:

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

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

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

Практика:-

### **Раздел 2.Общая физическая подготовка. (30часов)**

(развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости):

Теория:-

Практика:

1.Строевые упражнения:

Команды для управления группой. Понятие о строях и команды. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал и др. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.Гимнастические упражнения.

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (упражнения с набивными мячами);

- упражнение для мышц туловища и шеи (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы);

-упражнение для мышц ног и таза (приседания, подскоки, ходьба, бег, прыжки и т.д.).

3.Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки, переворот в сторону и др.

4.Л/а упражнения.

Бег. Бег с ускорением. Повторный бег. Бег в чередовании с ходьбой.

Прыжки через планку с поворотом на 90 град и 180 град. с прямого разбега. Прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега.

Метание малого мяча, метание гранаты, толкание ядра и т.д.

5.Подвижные игры.

«Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом и прыжками», «Борьба за мяч» и др.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (зрительному или слуховому) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа в различных положениях по отношению к стартовой линии.

### **Раздел 3.Специальная физическая подготовка.(30часов)**

Теория:-

Практика:

1. Упражнение для развития навыков быстроты ответных действий. Перемещение в стойке волейболиста правым, левым боком, спиной вперед, скрестными шагами. Челночный бег на 5-10м, имитация передач мяча, нападающего удара, блокирования. Напрыгивание на баскетбольное кольцо и т.д.

2.Упражнения для развития прыгучести. Приседание резкие выпрямления ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом. У гимнастической стенки приседания на одной ноге. То же с отягощением (пояс). Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полупреседа, прыжки на обеих ногах. Броски набивного мяча в прыжке, прыжки с гимнастической скакалкой.

3. Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх на месте и в движении. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, расстояние от стены постепенно увеличивается). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно. Упор лёжа. Передвижения на руках по кругу. Из упора присев в упор лёжа и обратно. Броски набивного мяча в парах: от груди, из-за головы, двумя руками снизу и т.д.

4.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в локтевых и плечевых суставах. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются подряд многократно). Совершенствования ударного движения подачи по мячу в стенку, через сетку.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы, стоя на месте и в прыжке. Броски мяча 1кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисного мяча в цель. Броски теннисного мяча через сетку. Нападающий удар у стены – в пол – стенку. Нападающий удар с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра и т.д.

6. Упражнение для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения с касанием баскетбольного щита, кольца с места, с разбега. Имитация блокирования на месте, в прыжке у стены. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановки и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом 180 градусов. Передвижения вдоль сетки, остановки и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но по сигналу.

Двое стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Двигаются приставными шагами и, выполняя блокирования, стараются над сеткой коснуться ладоней партнёра и др.

#### **Раздел 4. Техничко- тактическое подготовка (52 часа)**

Теория:-

Практика:

1. Техническая подготовка

*Техника нападения:* 1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание способов перемещений, сочетание стоек и перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м,

отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.



### *Техника защиты:*

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

### *2. Тактическая подготовка.*

#### *Тактика нападения*

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

#### *Тактика защиты*

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме и подачи передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игрокам зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

### **Раздел 5. Интегральная подготовка. (20 часов)**

Теория:-

Практика:

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

### **Раздел 6. Контрольные испытания. Тестирование. (4 часа)**

Теория:-

Практика:

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия.

Итоговое тестирование.

## **1.4. Планируемые результаты**

### **Предметные результаты**

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

### **Личностные результаты**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития

#### **Метапредметные результаты**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Учащиеся научатся: Следовать при выполнении задания инструкциям учителя Понимать цель выполняемых действий Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получают возможность научиться: Принимать решения связанные с игровыми действиями; Взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

## **2. Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».**

### **2.1. Календарный учебный график**

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения Организаци и занятия	Место проведения занятия	Примеч.
	Плани.	Факт.					
<b>1. Основы знаний. Теоретическая подготовка (8 часов)</b>							
1			Места занятий и инвентарь. Физическая культура и спорт в России.	2	групповая	Спортивный зал	
2			Сведения о строении и функциях организма человека. Правила игры в волейбол.	2	групповая	Спортивный зал	

3			Влияние физических упражнений на организм человека. Основы техники и тактики игры в волейбол.	2	групповая	Спортивный зал	
4			Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Основы методики по волейболу	2	групповая	Спортивный зал	
<b>2. Общая физическая подготовка ( 30 часов)</b>							
5			Понятие о строях и команды. Бег с ускорением.	2	групповая	Спортивный зал	
6			Команды для управления группой Бег с ускорением. Повторный бег.	2	групповая	Спортивный зал	
7			Переход с шага на бег и с бега на шаг. Прыжки в длину с разбега.	2	групповая	Спортивный зал	
8			Остановка во время движения шагом и бегом. Бег в чередовании с ходьбой.	2	групповая	Спортивный зал	
9			Прыжки в длину с места. Изменение скорости движения.	2	групповая	Спортивный зал	
10			<u>Прыжки</u> через планку с поворотом на 90 град и 180 град. с прямого разбега.	2	групповая	Спортивный зал	
11			Прыжки в высоту с разбега. Бег в чередовании с ходьбой.	2	групповая	Спортивный зал	
12			Метание малого мяча. Подвижная игра «Салки».	2	групповая	Спортивный зал	
13			Метание гранаты. Подвижная игра «Невод».	2	групповая	Спортивный зал	
14			Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Подвижная игра «Метко в цель».	2	групповая	Спортивный зал	
15			Акробатические упражнения. Подвижная игра «Охотники и утки».	2	групповая	Спортивный зал	
16			Упражнение для мышц ног и таза. Подвижная игра «Невод».	2	групповая	Спортивный зал	
17			Акробатические упражнения. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.	2	групповая	Спортивный зал	
18			Упражнение для мышц туловища и шеи. Подвижная игра «Салки».	2	групповая	Спортивный зал	
19			Акробатические упражнения. Подвижная игра «Перестрелка».	2	групповая	Спортивный зал	
<b>3. Специальная физическая подготовка ( 30 часов)</b>							
20			Упражнение для развития навыков быстроты ответных действий. Напрыгивание на баскетбольное кольцо.	2	групповая	Спортивный зал	

21			Перемещение в стойке волейболиста правым, левым боком, спиной вперед, скрестными шагами. Челночный бег на 5-10м.	2	групповая	Спортивный зал	
22			Имитация передач мяча, нападающего удара, блокирования. Напрыгивание на баскетбольное кольцо	2	групповая	Спортивный зал	
23			Упражнения для развития прыгучести. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах.	2	групповая	Спортивный зал	
24			Приседание резкие выпрямления ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом.	2	групповая	Спортивный зал	
25			Броски набивного мяча в прыжке, прыжки с гимнастической скакалкой. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах	2	групповая	Спортивный зал	
26			У гимнастической стенки приседания на одной ноге. То же с отягощением (пояс). Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.	2	групповая	Спортивный зал	
27			Из упора присев в упор лёжа и обратно. Броски набивного мяча в парах: от груди, из-за головы, двумя руками снизу.	2	групповая	Спортивный зал	
28			Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой. Броски мяча снизу одной и двумя руками.	2	групповая	Спортивный зал	
29			Упражнения с волейбольным мячом (выполняются подряд многократно). Совершенствования ударного движения подачи по мячу в стенку, через сетку.	2	групповая	Спортивный зал	
30			Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисного мяча в цель.	2	групповая	Спортивный зал	
31			Броски мяча 1кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Нападающий удар у стены – в пол – стенку. Нападающий удар с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра.	2	групповая	Спортивный зал	

32			Упражнение для развития качеств, необходимых при блокировании. Передвижения вдоль сетки, остановки и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но по сигналу.	2	групповая	Спортивный зал	
33			Имитация блокирования на месте, в прыжке у стены. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановки и принятие исходного положения для блокирования.	2	групповая	Спортивный зал	
34			Двое стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Двигаются приставными шагами и, выполняя блокирования, стараются над сеткой коснуться ладоней партнера	2	групповая	Спортивный зал	
<b>4. Техничко – тактическая подготовка (52часа)</b>							
35			<i>Техника нападения:</i> Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре	2	групповая	Спортивный зал	
36			Сочетание способов перемещений, сочетание стоек и перемещений. Передача над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах.	2	групповая	Спортивный зал	
37			Передача в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями.	2	групповая	Спортивный зал	
38			Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.	2	групповая	Спортивный зал	
39			Нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м. Передача на точность с собственного подбрасывания и партнера.	2	групповая	Спортивный зал	
40			Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке.	2	групповая	Спортивный зал	
41			Бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар	2	групповая	Спортивный зал	

			с передачи.				
42			<i>Техника защиты:</i> Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м)	2	групповая	Спортивный зал	
43			Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. Прием нижней прямой подачи	2	групповая	Спортивный зал	
44			Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием сверху двумя. После броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м);	2	групповая	Спортивный зал	
45			Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	групповая	Спортивный зал	
46			Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4;	2	групповая	Спортивный зал	
47			Блокирование «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).	2	групповая	Спортивный зал	
48			<i>Тактика нападения</i> <i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку.	2	групповая	Спортивный зал	
49			Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию	2	групповая	Спортивный зал	
50			Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.	2	групповая	Спортивный зал	
51			<i>Групповые действия:</i> взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2	групповая	Спортивный зал	
52			Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче.	2	групповая	Спортивный зал	
53			Взаимодействие игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.	2	групповая	Спортивный зал	
54			<i>Командные действия:</i> система игры со	2	групповая	Спортивный зал	

			второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).				
55			Тактика защиты. <i>Индивидуальные действия</i> : выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»)	2	групповая	Спортивный зал	
56			При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	2	групповая	Спортивный зал	
57			<i>Групповые действия</i> : взаимодействие игроков при приеме и подачи передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игрокам зон 5 и 1;	2	групповая	Спортивный зал	
58			Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	2	групповая	Спортивный зал	
59			Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);	2	групповая	Спортивный зал	
60			<i>Командные действия</i> : расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	2	групповая	Спортивный зал	
<b>5. Интегральная подготовка (20 часов)</b>							
61			Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	2	групповая	Спортивный зал	
62			Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	2	групповая	Спортивный зал	
63			Чередование тактических действий индивидуальных в нападении и защите.	2	групповая	Спортивный зал	
64			Чередование тактических действий коллективных в нападении и защите.	2	групповая	Спортивный зал	
65			Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.	2	групповая	Спортивный зал	
66			Многократное выполнение	2	групповая	Спортивный зал	



			тактических действий.				
67			Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.	2	групповая	Спортивный зал	
68			Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме	2	групповая	Спортивный зал	
69			Учебные игры. Система заданий по технике и тактике.	2	групповая	Спортивный зал	
70			Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.	2	групповая	Спортивный зал	
<b>6. Контрольные испытания. Тестирование (4 часа)</b>							
71			Контрольные испытания. Тестирование.	2	групповая	Спортивный зал	
72			Контрольные испытания. Тестирование.	2	групповая	Спортивный зал	

## 2.2. Условия реализации

Материально-техническое оснащение – для занятий по программе требуется спортивный школьный зал 28x15м.

Спортивный инвентарь и оборудование - сетка волейбольная- 2шт, стойки волейбольные-1шт, гимнастическая стенка- 1 шт, гимнастические скамейки-4шт, гимнастические маты-6шт, скакалки- 15 шт, мячи набивные (масса 1кг)-3шт, мячи волейбольные – 8 шт, рулетка- 1шт.

Информационное оборудование - проектор; экран; видео – диски; магнитофон; компьютер.

Санитарно – гигиенические требования - для реализации программы необходимо иметь: светлое просторное помещение; в кабинете в спортивном зале осуществляется влажная уборка и проветривание; в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение - реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

## 2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

## **2.4. Оценочные материалы**

### **Способы проверки ЗУН учащихся:**

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

### **Формы подведения итогов программы:**

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

## **2.5. Методические материалы**

### **Описание методов обучения**

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: описание; объяснение; рассказ; разбор; указание; команды и подсчет.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнений и техники волейбольных приёмов; использование учебных наглядных пособий; видеофильмы, DVD, слайды жестикуляции. Эти приемы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений; метод разучивания по частям;

метод разучивания в целом; соревновательный метод; игровой метод.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

### **Описание технологий, в том числе информационных**

- игровые – участие детей в различных играх;
- педагогика сотрудничества – современный поиск истины;
- технология индивидуального обучения - работа с каждым ребенком;
- здоровьесберегающие технологии – формирование у обучающихся не обходимых знаний, умения, навыков по здоровому образу жизни.
- информационные – упражнения можно показать в трех вариантах: видеозапись, флэшописание и рисунок. Учитель самостоятельно определяет каким материалом ему лучше воспользоваться.

### **Формы организации учебного занятия**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, спортивные конкурсы, просмотры соревнований.

### **Дидактические материалы**

Картотека упражнений по волейболу (карточки); картотека общеразвивающих упражнений для разминки; схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе; электронное приложение к «Энциклопедии спорта»; «Правила игры в волейбол»; видеозаписи выступлений учащихся; «Правила судейства в волейболе»; регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

### **Алгоритм учебного занятия**

Линейный алгоритм, в котором команды выполняются последовательно одна за другой.

## **2.6. Список литературы**

### **Список литературы для педагога:**

Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2010г  
Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.

О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2018г. Раздел 2 ; 5-9 классы. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (5-9 классы) Волейбол (юноши и девушки)

Часть 111. Внеклассная работа. Спортивные секции.

Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2018г).

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

Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.

Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.

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

В.И.Лях «Физическая культура. 5-9 классы». Москва. Просвещение.2019г.

**Список литературы для учащихся (учащихся и родителей):**

1 Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М.1988.

2 Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.,1998.

3 Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991

4 Железняк Ю.Д. , Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1992

Волейбол/ Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000...

**Интернет-сайты:**

• <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе» .

• <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ.

Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.