

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя школа с. Никольское-на-
Черемшане»МО«Мелекесский
район»Ульяновской области

Рассмотрено
На заседании Педагогического
совета
Протокол №__о.д.
от _____2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Попова Т.А.Пр.№__ от

**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Уровень программы: базовый

Программа разработана
педагогом
дополнительного
образования
Любимовым Ю.А.

с.Никольское–на-Черемшане

2024 г

Структура дополнительной общеразвивающей программы.

I. Комплекс основных характеристик

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Содержание программы (учебный план, содержание учебного плана)
- 1.4. Планируемые результаты

II. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Тематический учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы контроля
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы

III. Список литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности.

- Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов: Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст.15, ст.16, ст.17, ст.75, ст.79);
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепция утверждена: Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»). Методически рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий;
- «Методически рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Актуальность

Программа заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Программа отличается тем, что:

- программа ориентирована на развитие творческого

потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;

- содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

- программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач на спортивно-оздоровительном этапе (весь период):

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;

- привитие стойкого интереса к занятиям

спортом. Формы обучения

Режим занятий

Срок реализации программы: 1 год (144 часа).

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования школьного и муниципального уровня.

Режим занятий: Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Занятие состоит из: урок - 40 минут, организационные моменты – 10 минут, проветривание помещения - 10 минут.

Наполняемость групп составляет 10-12 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03

Возраст обучающихся: 10-17 лет, срок реализации программы 1 год, уровень программы базовый.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов. Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Основными целями программы являются: укрепление здоровья; содействие правильному физическому развитию; приобретение необходимых теоретических знаний; овладение основными приемами техники и тактики игры; воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы; привитие ученикам организаторских навыков; повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу; подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Задачи:

Образовательные

-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 задания.

Развивающие:

- развитие укрепления здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укреплению опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости.

- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

Воспитательные:

-

обучение основам техники перемещений и стойки, приёму и передаче мяча, начальное обучение тактическим действиям.

- привитие стойкого интереса к занятиям волейболом.

- приучение к игровой обстановке.

1.3. Содержание программы.

1. Основы знаний. Вводное занятие. Знакомство.

2. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.

3. Спортивная форма. Гигиенические требования.

4. Ознакомление с программой. Понятие об обучении и тренировке волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

5. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

6. Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц руки, плечевого пояса. Упражнения без предметов и в парах: уальные и в парах. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч —

упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами —

лежана спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч жат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами —

приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями —

бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку).

Высоко-

далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Беги ли кросс (до 1000 м).

7. Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя,

лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега 9 передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. Подвижные игры: "День и ночь" (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), "Вызов", "Вызов номеров", "Попробуй унеси", различные варианты игры "Салки".

8. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Упражнения с отягощением, штанга-вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80%, выпрыгивание - 20-40%, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, уголеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. Прыжки на

одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую

ступеньку. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг "крюком" в прыжке - в парах через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). 10 Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения,

описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх касанием

подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

9. Техническая подготовка Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, на брошенном партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 10. Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2. Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). При действиях с мячом. Чередование способов подачи на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрок, слабо владеющего навыками приема мяча.

11. Тактическая подготовка Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. Прием первой подачи

: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Командные действия. Прием нижних подач: первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника "углом вперед" с применением групповых действий.

12. Контрольные испытания и соревнования. Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

13. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Учебно-тематический план

| №п/п | Наименование раздела | Количество часов | | |
|------|--|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. | 5 | 5 | |
| 2. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | 20 | | 20 |
| 3. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 56 | 1 | 55 |

| | | | | |
|----|--|-----|---|-----|
| | (Подготовительные упражнения.) | | | |
| 4. | Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки). | 14 | 1 | 13 |
| 5. | Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты). | 36 | | 36 |
| 6. | Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча). | 9 | 1 | 8 |
| 7. | Контрольно-оценочные и переводные испытания | 4 | | 4 |
| | Итого: | 144 | 8 | 136 |

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы. Это:

- использование ценности волейбола для удовлетворения индивидуальных интересов, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- знание истории возникновения спортивной игры «Волейбол»;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками;
- этически чувствительности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствами окружающих

твам других людей;

- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, работа на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты характеризуют уровень качественных универсальных способностей учащихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий волейболом, их планирования и содержания наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности.
- владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- соблюдать безопасность во время занятий волейболом;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Предметные результаты характеризуют усвоенные кружковцем специальные компетенции, опыт творческой, познавательной деятельности. Опыт коллективной деятельности в группе, социально-профессиональных ролей в системе самоуправления, ценностные установки, межличностной коммуникации.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарно-учебный график

| № п/п | Месяц | Время проведения | Форма занятия | Тема занятия | Кол-во часов | Место проведения | Формы контроля |
|-------|----------|------------------|---------------|---------------------------------|--------------|------------------|----------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 9 |
| 1 | сентябрь | По расписанию | Тренировка | Основы знаний, история развития | 2 | Спортзал | Тест |

| | | | | | | | |
|----|----------|--|------------|--|---|----------|-------------|
| | | | | волейбола. | | | |
| 2 | сентябрь | | Тренировка | История развития волейбола. | 2 | Спортзал | Тест |
| 3 | сентябрь | | Тренировка | Волейболисты сборной России. | 2 | Спортзал | Тест |
| 4 | сентябрь | | Тренировка | Перемещение и стойки. | 2 | Спортзал | Тест |
| 5 | сентябрь | | Тренировка | Стойки в сочетании с перемещениями. | 2 | Спортзал | Зачет |
| 6 | сентябрь | | Тренировка | Сочетание способов перемещения. | 2 | Спортзал | Зачет |
| 7 | сентябрь | | Тренировка | Сочетание перемещений и технических приемов | 2 | Спортзал | Зачет |
| 8 | сентябрь | | Тренировка | Передачи мяча. | 2 | Спортзал | Зачет |
| 9 | сентябрь | | Тренировка | В парах передачи мяча в сочетании с перемещениями. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 10 | сентябрь | | Тренировка | Передачи вдоль сетки и через сетку. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 11 | сентябрь | | Тренировка | Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 12 | сентябрь | | Тренировка | Передачи сверху двумя руками и в стену стоя, сидя, лёжа. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 13 | сентябрь | | Тренировка | Нижняя передача мяча в стену и над собой. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 14 | октябрь | | Тренировка | Прием мяча снизу двумя руками набросом партнером. | 2 | Спортзал | Фронтальная |

| | | | | | | | |
|----|---------|--|--------------|--|---|----------|-------------|
| 15 | октябрь | | Тренировка | Прием мяча снизуна местеипосле перемещения. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 16 | октябрь | | Соревнование | Верхняяинижная передачамяча. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 17 | октябрь | | Тренировка | Акробатические упражнения. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 18 | октябрь | | Тренировка | Группировки иперекаты вгруппировке, стойка налопатках. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 19 | октябрь | | Тренировка | Стойка на голове труках,кувырки впередианазад | 2 | Спортзал | зачет |
| 20 | октябрь | | Тренировка | Легкоатлетические упражнения. | 2 | Спортзал | зачет |
| 21 | октябрь | | Соревнование | Бег30,60 м., эстафетныйбег. | 2 | Спортзал | зачет |
| 22 | октябрь | | Соревнование | Кросс500-1000м. | 2 | Спортзал | зачет |
| 23 | октябрь | | Тренировка | Подвижныеигры. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 24 | октябрь | | Тренировка | Упражнения дляразвития прыгучести. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 25 | октябрь | | Тренировка | Упражненияс отягощением. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 26 | октябрь | | Тренировка | Нижняяпрямая подача. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 27 | октябрь | | Соревнование | Нижние подачи наточность попаданияивзоны. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 28 | ноябрь | | Тренировка | Верхняя прямаяподача. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 29 | ноябрь | | Тренировка | Верхняя прямаяподача в разныеполовины площадки. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 30 | ноябрь | | Тренировка | Верхняя боковаяподача. | 2 | Спортзал | Фронтальная |

| | | | | | | | |
|----|--------|---|--------------|---|---|----------|----------------|
| 31 | ноябрь | | Тренировка | Челночный бег различными способами. | 2 | Спортзал | Зачет |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 9 |
| 32 | ноябрь | | Соревнование | Челночный бег 3x10 м, прыжков в длину, подтягивание и отжимание. | 2 | Спортзал | Зачет |
| 33 | ноябрь | | Тренировка | Многочисленные броски набивного мяча над собой и в прыжке в стену с прыжками. | 2 | Спортзал | Индивидуальная |
| 34 | ноябрь | | Тренировка | Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее. | 2 | Спортзал | Индивидуальная |
| 35 | ноябрь | | Тренировка | Отбивание мяча кулаком стоя на площадке и в прыжке после перемещения. | 2 | Спортзал | Индивидуальная |
| 36 | ноябрь | | Тренировка | Прямой нападающий удар. | 2 | Спортзал | Индивидуальная |
| 37 | ноябрь | | Тренировка | Нападающий удар, ритм разбега в три шага. | 2 | Спортзал | Индивидуальная |
| 38 | ноябрь | | Тренировка | Нападающий удар стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены. | 2 | Спортзал | Индивидуальная |
| 39 | ноябрь | | Тренировка | Нападающий удар по мячу на амортизаторах стоя в прыжке бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. | 2 | Спортзал | Индивидуальная |

| | | | | | | | |
|----|---------|--|--------------|--|---|----------|----------------|
| 40 | декабрь | | Тренировка | Удар через сетку по мячу, подброшенному партнером. | 2 | Спортзал | Индивидуальная |
| 41 | декабрь | | Соревнование | Учебная игра по правилам мини-волейбола. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 42 | декабрь | | Тренировка | Перемещения различными способами и в сочетании с техническими приемами в нападении и защите. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 43 | декабрь | | Тренировка | Прием мяча сверху двумя руками и наброшенного партнером через сетку. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 44 | декабрь | | Тренировка | Прием мяча в парах направленного удара. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 45 | декабрь | | Тренировка | Прием снизу двумя руками наброшенного мяча партнером через сетку в парах. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 46 | декабрь | | Тренировка | Прием мяча снизу в встречных колоннах. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 47 | декабрь | | Тренировка | Прием мяча снизу в стену и над собой поочередно, многократно. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 48 | декабрь | | Тренировка | Прием верхней и нижней подачи. | 2 | Спортзал | Индивидуальная |
| 49 | декабрь | | Соревнование | Прием мяча над собой сверху и снизу. | 2 | Спортзал | Индивидуальная |

| | | | | | | | |
|---------------------|---------|--|------------|--|---|----------|----------------|
| 50 | декабрь | | Тренировка | Прием мяча свывадам в сторону и перекатомна бедро и спину. | 2 | Спортзал | Индивидуальная |
| 51 | декабрь | | Тренировка | Прием мяча снабрасывания партнера в парах иот нижней прямой подачи. | 2 | Спортзал | Индивидуальная |
| 52 | декабрь | | Тренировка | Блокирование одиночнопрямого нападающего удара. | 2 | Спортзал | Индивидуальная |
| 2 модуль | | | | | | | |
| 1 | январь | | Тренировка | Блокирование на подставке ,блокирование в прыжке. | 2 | Спортзал | Индивидуальная |
| 2 | январь | | Тренировка | Индивидуальные тактические действия в нападении и выбор места для второй передачи. | 2 | Спортзал | Индивидуальная |

| | | | | | | | |
|----|---------|--|------------|--|---|----------|----------------|
| 3 | январь | | Тренировка | Вторая передача из зоны три игроку, которому подающий обращен лицом. | 2 | Спортзал | |
| 4 | январь | | | Подача нижняя прямая на точность. | 2 | Спортзал | Индивидуальная |
| 5 | январь | | | Передача мяча через сетку на свободное место, на игрока слабо владеющего приемом мяча. | 2 | Спортзал | Индивидуальная |
| 6 | январь | | | Групповые действия, взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 7 | январь | | | Взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 8 | январь | | | Взаимодействие игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3, 2. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 9 | январь | | | Командные действия при приеме и первой передаче в зону 2, 3. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 10 | февраль | | | Тактика защиты, выбор места при приеме подачи. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 11 | февраль | | | Индивидуальные действия, при приеме мяча направленного оперником через сетку. | 2 | Спортзал | Индивидуальная |
| 12 | февраль | | | Действия при | 2 | Спортзал | Индивидуальная |

| | | | | | | | |
|----|-------------|--|--|---|---|----------|------------------------|
| | ь | | | страховке партнерапринимаю щегомяч сподачи. | | | дуальна я |
| 13 | феврал ь | | | Выбор способаприема мячаот соперника сверхуилиснизу. | 2 | Спортзал | Индиви дуальна я |
| 14 | феврал ь | | | Групповыедействи я, взаимодействие игроков приприемеподач ии передачи игроковзон1и5с игрокомзоныб. | 2 | Спортзал | Фронта льная |
| 15 | феврал ь | | | Взаимодействиеиг рока зоны 3 сигрокамизон4и2. | 2 | Спортзал | Фронта льная |
| 16 | феврал ь | | | Командные действия. Учебнаяигра. | 2 | Спортзал | Фронта льная |
| 17 | феврал ь | | | Расположениеигро ковпри приеме подачи присистемеигры «угломвперед» | 2 | Спортзал | Фронта льная |
| 18 | феврал ь | | | Чередованиеподго товительныхи подводящих ктехническим приемам. | 2 | Спортзал | Фронта льная |
| 19 | феврал ь | | | Чередованиеподго товительныхупра жнений дляразвития специальныхк ачествивыпол ненияизученн ыхтехнически хприемов. | 2 | Спортзал | Фронта льная |
| 20 | феврал ь | | | Чередование изученныхприемов | 2 | Спортзал | Фронта льная |

| | | | | | | | |
|----|---------|---|---|---|---|----------|-------------|
| | | | | В различных сочетаниях в нападении и в защите. | | | |
| 21 | февраль | | | Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых, командных в нападении и в защите. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 22 | март | | | Многократное выполнение технических приемов по дряд; то же тактических действий. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 23 | март | | | Подготовительные игры: «мяч в воздухе», «мяч капитану», эстафета у стены, игра в волейбол без подачи. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 24 | март | | | Учебная игра по правилам мини-волейбола и классического волейбола. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 25 | март | | | Стойки и перемещение спиной вперед, двойным шагом, скачком вперед. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 26 | март | | | Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 9 |

| | | | | | | | |
|----|------|--|--|--|---|----------|----------------|
| 27 | март | | | Передача мяча сверху двумя руками | 2 | Спортзал | Индивидуальная |
| | | | | подвешенного на шнуре. | | | |
| 28 | март | | | Передачи мяча над собой и после перемещения различными способами. | 2 | Спортзал | Индивидуальная |
| 29 | март | | | Передачи мяча с набрасывания партнера на месте и после перемещения в парах, в треугольнике. | 2 | Спортзал | Индивидуальная |
| 30 | март | | | Передачи в стену с изменением высоты и расстояния на месте и в сочетании с перемещением на точность собственного подбрасывания партнера. | 2 | Спортзал | Индивидуальная |
| 31 | март | | | Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке в прыжке после перемещения. | 2 | Спортзал | Индивидуальная |
| 32 | март | | | Подача мяча в держателе в стену с расстояния 6-9 метров, через сетку с расстоянием 6-9 м. | 2 | Спортзал | Индивидуальная |
| 33 | март | | | Прямой нападающий удар. | 2 | Спортзал | Индивидуальная |

| | | | | | | | |
|----|--------|---|---|--|---|----------|----------------|
| 34 | март | | | Ударное движение кистью о мячу стоя на коленях на гимнастическом мяче. | 2 | Спортзал | Индивидуальная |
| 35 | апрель | | | Удар по мячу в держателе через сетку в прыжке разбега. | 2 | Спортзал | Индивидуальная |
| 36 | апрель | | | Учебная игра. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 37 | апрель | | | Удар по мячу через сетку подброшенному партнеру, удар с передачи. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 9 |
| 38 | апрель | | | Прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку, прием нижней прямой подачи. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 39 | апрель | | | Учебная игра. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 40 | апрель | | | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 41 | апрель | | | Упражнения для развития прыгучести: у гимнастической стенке, прыжки вверх с тягошением. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 42 | апрель | | | Приседание и резкое выпрыгивание вверх, упражнения с тягошением мешки с песком, штанга, | 2 | Спортзал | Фронтальная |

| | | | | | | | |
|----|--------|---|---|--|---|----------|----------------|
| | | | | набивные мячи. | | | |
| 43 | апрель | | | Многokратные броски набивного мяча над собой и в прыжке, ловля после приземления. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 44 | апрель | | | Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки и в глубину. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 45 | апрель | | | Прыжки через скакалку, разнообразные подскоки, бег по крутым склонам. | 2 | Спортзал | Индивидуальная |
| 46 | апрель | | | Прыжки через рвы, и канавы, бег по лестнице вверх ступая на каждую ступеньку. | 2 | Спортзал | Индивидуальная |
| 47 | апрель | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижения в руках в упоре лежа, круговые движения руками. | 2 | Спортзал | Зачет |
| 48 | май | | | Упражнения с резиновыми амортизаторами, упражнения с набивным мячом. | 2 | Спортзал | Зачет |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 9 |

| | | | | | | | |
|----|-----|--|--|---|---|----------|-------------|
| 49 | май | | | Легкоатлетическая эстафета. | 2 | Спортзал | Зачет |
| 50 | май | | | Бег 20,30,60м, повторный бег. | 2 | Спортзал | Зачет |
| 51 | май | | | Эстафетный бег, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями. | 2 | Спортзал | Зачет |
| 52 | май | | | Прыжки через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места. | 2 | Спортзал | Зачет |
| 53 | май | | | Подвижные игры. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 54 | май | | | Кросс 500-1000м, подвижные игры. | 2 | Спортзал | Зачет |
| 55 | май | | | Подвижные игры. | 2 | Спортзал | Фронтальная |
| 56 | май | | | Подвижные игры. | 2 | Спортзал | Фронтальная |

2.2. Условия реализации программы

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 18х9м. Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная-1 шт.
2. Стойки волейбольные-2 шт.
3. Гимнастические стенки-2 шт.
4. Гимнастические маты-3 шт.
5. Скакалки-20 шт.
6. Мячи волейбольные -3 шт.
7. Рулетка-1 шт.

2.3. Форма аттестации

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов (аттестации) по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь и май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы является уровнем сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Подготовка к материалу работы и выполнение изделий. Порядок и периодичность

проведения аттестации учащихся: Текущий контроль проводится в течение учебного года в виде учебных игр. Промежуточная аттестация – в середине программы, задания средней сложности. Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения. Форма проведения итоговой аттестации – задания повышенной сложности, которые развивают умения и навыки игры в волейбол.

• Оценочные материалы

При определении уровня освоения обучающимися программы используется 10-тибалльная система оценки освоения программы: - минимальный уровень – 1 балл, - средний уровень – от 2 до 5 баллов, - максимальный уровень – от 6 до 10 баллов.

2.4. Методические материалы

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр

К – полный комплект (на каждого

обучающегося) Г – комплект (для работы

в группах)

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения. | кол-во |
|-------|---|--------|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре. | Д |
| 2 | Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М.: Просвещение, 2011. - 77 с.: ил. — (Работаем по новым стандартам). | Д |
| 3 | Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение» 1976. 111 с. | Д |
| 4 | Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В 67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с. | Д |
| 5 | Фурманов А. Г., Болдырев Д. М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983, - 144 с. | Д |
| 6 | Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П. А. Киселева. - Волгоград: Учитель, 2011. - 251 с. | Д |
| 7 | Ж. К., Холодов В. С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007 г. | Д |
| 8 | Е. В. Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника - Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2004 | Д |
| 9 | Дидактические материалы по основным разделам | Г |
| 10 | Научно-популярная художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д |
| 11 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д |

| | | |
|----|---|---|
| 12 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |
| 13 | Плакаты методические | Д |
| 14 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения | Д |
| 15 | Видеофильмы по основным разделам учебного материала | Д |
| 16 | Аудиозаписи | Д |
| 17 | Мультимедийный компьютер | Д |
| 18 | Аудиоцентр системой озвучивания спортивных залов и площадок | Д |
| 19 | Стенка гимнастическая | Г |
| 20 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г |
| 21 | Скамья атлетическая вертикальная, наклонная | Г |
| 22 | Мячи: футбольный, теннисные, малый мяч (мягкий), набивной | Г |
| 23 | Палка гимнастическая | К |
| 24 | Мячи: баскетбольные, волейбольные. | К |
| 25 | Скакалка детская | К |
| 26 | Гантели наборные | Г |
| 27 | Табло перекидное | Д |
| 1 | 2 | 3 |
| 28 | Пульсометр | Г |
| 29 | Шагомер электронный | Г |
| 30 | Ступенька универсальная | Г |
| 31 | Весы медицинские с ростомером | Д |
| 32 | Стойки волейбольные универсальные | Д |
| 33 | Кубики | Г |
| 34 | Обруч детский | Г |
| 35 | Жилетки игровые | Г |
| 36 | Сетка волейбольная | Д |
| 37 | Аптечка | Д |
| 38 | Сетка для переноса и хранения мячей | Д |
| 39 | Конус сигнальный | Г |
| 40 | Ролик для пресса | Г |
| 41 | Насос ручной | Д |
| 42 | Секундомер | Д |
| 43 | Площадка игровая волейбольная | Д |

III. Список литературы

Литература для педагога:

1. Беляев В. И. Волейбол, М. Просвещение 2000 год. 1. Клещёв В.И. Фурманов А.П. Юный волейболист; М. Дрофа 2001 год.
2. Голомазов А. С. Ковалёв И. В. Мельников С.В. Волейбол в школе; М. ФКIS. 1999 год. 3. Железняк Ю.Д. Слупский Л.Н. волейбол в школе, М. Просвещение 1997 год.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» М. Просвещение 2001 год.:
5. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В.И. Ляхи А.А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2010 г
6. Государственная программа Министерства образования и науки РФ по

8. Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.

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

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

12. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-

11 классов, 13. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы) Волейбол (юноши и девушки) Часть 111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена

Министерством образования Российской Федерации. (2004г).

14. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура

и спорт», 1978г.

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

1988г. 16. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г

17. 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. 10-11 классы». Москва. Просвещение. 2010г.

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., Ивойлова 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...