



Департамент Смоленской области по образованию и науке  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя школа №7 г. Ярцево

«Рассмотрено» На Методическом совете Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.	«Согласовано» Заместитель директора по ВР МБОУ СШ № 7 г. Ярцева  / Ларченкова Е. Н. от «31» августа 2023 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ СШ № 7 г. Ярцева  Кузьменова И. В. Приказ № 226 от «31» августа 2023 г.
--	--	--



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 13–17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

**Кузьменко Наталья Константиновна,**  
учитель физической культуры

г. Ярцево, 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

Пояснительная записка .....	3
Учебный план .....	8
Содержание учебного плана .....	9
Календарный учебный график.....	12
Методическое обеспечение программы.....	20
Информационное обеспечение программы.....	23

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Волейбол» составлена в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

- - Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021 года № 287
- "Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"; Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 сентября 2020 г. N 28
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р
- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ СШ № 7 г. Ярцева
- Рабочей программой в соответствии с ФГОС. «Физическая культура 5 – 9 классы» (В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2016).

Рабочей программой в соответствии с ФГОС. Предметная линия учебников В. И. Ляха. «Физическая культура» 10-11 классы. (В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2016.)

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – М.: Просвещение, 2012. – (Работаем по новым стандартам).

Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/ авт.-сост. А. Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2010.

- Устава школы.
- Положением о рабочей программе ОУ.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

***Направленность (профиль) программы:*** физкультурно-спортивная.

Содержание общеобразовательной программы адаптировано к потребностям конкретного ребенка, проявившего выдающиеся способности, находящегося в трудной жизненной ситуации и обучающегося, проживающего в сельской местности.

### **Актуальность программы.**

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток

двигательной активности, осуществляет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования, поиска информации в Интернет, видеоматериала ит.д.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основе ее - личностно-ориентированный подход. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Отличительной особенностью данной программы** заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.

### ***Адресат программы.***

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 14 до 17 лет. В секцию принимаются все желающие, обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

**Объем программы** – 102 учебных часов, необходимых для освоения программы.

**Формы организации образовательного процесса:** Занятия проводятся в очном режиме учебно-тренировочного процесса.

### ***Виды занятий по программе.***

Основными видами занятий по программе «Волейбол» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Тренировочный

**Срок освоения программы:** 102 часа.

**Режим занятий** – 3 часа в неделю (2 раза в неделю по 1,5 уч. часа), 102 ч. в год.

**Цели программы:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные задачи:**

1. формирование двигательных качеств;
2. получение новых знаний.
3. обучение игре в волейбол (техника, тактика).

### **Воспитательные задачи:**

1. воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;
2. воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
3. воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

### **Развивающие задачи:**

1. развитие физических навыков; закаливание;
2. развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
3. развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

### **Планируемые результаты:**

#### **Личностные:**

##### ***Самоопределение:***

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе;
- принятие образа «хорошего ученика»;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- гражданская идентичность в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- осознание своей этнической принадлежности;
- гуманистическое сознание;
- социальная компетентность как готовность к решению моральных дилем, устойчивое следование в поведении социальным нормам;
- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.

##### ***Смыслообразование:***

- мотивация любой деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя);
- самооценка на основе критериев успешности этой деятельности;
- целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

##### ***Нравственно-этическая ориентация:***

- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- эстетические потребности, ценности и чувства;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- гуманистические и демократические ценности многонационального российского общества.

#### **Метапредметные:**

##### ***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;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

#### ***Познавательные УУД:***

- находить новые знания: 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.

#### ***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).

#### **Предметными результатами освоения учебного предмета являются:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

#### ***Условия реализации программы.***

*Занятия проходят в спортивном зале, который отвечает санитарно-гигиеническим требованиям. Оборудование: мячи волейбольные, насос с иглой, сетка для переноса и хранения мячей, сетка волейбольная, стойки волейбольные, свисток судейский, секундомер, набивные мячи весом 1-2 кг, скамейки гимнастические, скакалки гимнастические.*

**Формы аттестации/контроля.**

Промежуточная аттестация проходит в форме тестирования. Оно позволяет оценить уровень общеобразовательной подготовки обучающихся 8 – 11 класса по курсу внеурочной деятельности «Волейбол». Работа составлена на основе содержания курса и с учетом требований нормативных документов.

**Оценочные материалы.**

*Аттестационный материал для проведения промежуточной аттестации по курсу «Волейбол» рассматривается на методическом Совете школы и утверждается приказом директора школы.*

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля	
		теория	практика	Всего		
1	Основы знаний	6		6	Устный опрос	
2	Физическая подготовка: Общая;	В процессе учебно - тренировочных занятий	19	19	Тестирование, сдача нормативов.	
	Специальная.		28	28		
4	Техническая подготовка		28	28	Устный опрос, игра.	
5	Тактическая подготовка		18	18	Устный опрос, игра.	
6	Контрольные игры, соревнования			3	3	Разбор игр, соревнований.
ИТОГО:				<b>102 ч.</b>		

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

Материал программы дается в разделах: основы знаний; техника и тактика игры в баскетбол, соревнования, оценка динамики физического развития и физической подготовленности, контрольные игры, соревнования.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований, сведения по гигиеническим требованиям. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

**Основы знаний** (в процессе учебно-тренировочных занятий).

Инструктаж по технике безопасности: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, волейболом: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике и тактике. Анализ технических приёмов. Анализ тактических действий в нападении и защите.

**Общая физическая подготовка (21ч).**

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.



Спортивные игры.

Подвижные игры и эстафеты.

Тестовый контроль.

### ***Специальная физическая подготовка (30 ч).***

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

### ***Техническая подготовка. (30 ч).***

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах; передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи; встречная передача, передача в треугольнике, отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Приём мяча: приём снизу двумя руками, приём сверху двумя руками, приём мяча, отражённого сеткой.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, верхняя прямая.

Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу).

*Практические занятия по технике защиты.*

Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Приём мяча.

Блокирование (одиночное). Страховка при блокировании.

### ***Тактическая подготовка (18 ч).***

*Практические занятия по тактике нападения.*

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

*Практические занятия по тактике защиты.*

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

### ***Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов(3 ч)***

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр.

Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Судейская практика. Контрольные нормативы по общей и специальной подготовке.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		В течение занятий	Лекция	6	Теоретические сведения в соответствии с программой. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила и судейство игр по волейболу.	Спортзал	Устный опрос
2			Беседа		Техника безопасности: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, волейболом.	Спортзал	Устный опрос
3			Беседа		Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.	Спортзал	Устный опрос
4			Лекция		Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.	Спортзал	Устный опрос
5			Беседа		Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.	Спортзал	Устный опрос
6			Беседа		Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	Спортзал	Устный опрос
7			Беседа. Практическое занятие	1	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Спортзал	Выполнение действий
8			Практическое занятие	1	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений. Подвижные игры и эстафеты.	Спортзал	Выполнение действий
9			Практическое занятие	1	Общая и специальная физическая подготовка. Остановки: двумя шагами, прыжком. Прыжки, повороты вперед, назад. Подвижные игры и эстафеты.	Спортзал	Выполнение действий
10			Практическое занятие	1	Стойки и перемещения. Правила игры. Подвижные игры и эстафеты	Спортзал	Выполнение действий
11			Практическое занятие	1	Подвижные игры и эстафеты. Игры, развивающие физические способности	Спортзал	Выполнение действий
12 13			Беседа. Практическое	2	Разучивание сочетания <b>способов перемещений</b> (бег, остановки, повороты,	Спортзал	Выполнение действий

			ое занятие		прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Футбол».		
14, 15			Практическ ое занятие	2	Разучивание сочетания <b>способов перемещений</b> (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Футбол».	Спортзал	Выполнение действий
16 17			Практическ ое занятие	2	Разучивание сочетания <b>способов перемещений</b> (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игра «Футбол».	Спортзал	Выполнение действий
18 19			Беседа. Практическ ое занятие	2	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;	Спортзал	Выполнение действий
20, 21			Практическ ое занятие	2	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;	Спортзал	Выполнение действий
22 23			Практическ ое занятие	2	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	Спортзал	Выполнение действий
24				1	<b>Игровое занятие.</b> Правила игры	Спортзал	Выполнение действий
25 26			Беседа. Практическ ое занятие	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Передача мяча сверху двумя руками.</b> Подвижные игры и эстафеты.	Спортзал	Выполнение действий
27, 28			Беседа. Практическ ое занятие	2	Разучивание <b>передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройке.</b> Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	Спортзал	Выполнение действий
29, 30			Практическ ое занятие	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными <b>способами перемещений.</b>	Спортзал	Выполнение действий
31, 32			Практическ ое занятие	2	Правила игры. <b>Игровое занятие</b>	Спортзал	Выполнение действий
33, 34			Беседа. Практическ ое занятие	2	Игровые упражнения. Разучивание <b>нижней прямой подачи с середины площадки.</b>	Спортзал	Выполнение действий
35, 36			Практическ ое занятие	2	Общая физическая подготовка, <b>нижняя прямая подача с середины площадки.</b>	Спортзал	Выполнение действий
37, 38			Беседа. Практическ ое занятие	2	Общая физическая подготовка. <b>нижняя прямая подача с середины площадки.</b>	Спортзал	Выполнение действий
39			Практическ ое занятие	1	Правила игры. <b>Игровое занятие.</b>	Спортзал	Выполнение действий
40, 41			Практическ ое занятие	2	<b>Приём мяча:</b> снизу двумя руками;	Спортзал	Выполнение действий
42, 43			Практическ ое занятие	2	<b>Приём мяча:</b> нижняя передача на точность;	Спортзал	Выполнение действий
44 45			Практическ ое занятие	2	<b>Приём мяча</b> снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	Спортзал	Выполнение действий
46 47			Практическ ое занятие	2	<b>Приём мяча</b> сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим	Спортзал	Выполнение действий

					падением и перекатом на бедро и спину.		
48 49		Практическое занятие	2		Правила игры. <b>Игровое занятие</b>	Спортзал	Выполнение действий
50 51		Практическое занятие	2		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Прием и передача мяча снизу двумя руками.</b>	Спортзал	Выполнение действий
52 53		Практическое занятие	2		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Прием и передача мяча снизу двумя руками.</b>	Спортзал	Выполнение действий
54 55		Практическое занятие	2		Игровые упражнения. <b>Прием и передача мяча снизу двумя руками.</b>	Спортзал	Выполнение действий
56 57		Практическое занятие	2		Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. <b>Игровое занятие</b>	Спортзал	Выполнение действий
58 59		Практическое занятие	2		<b>Подача мяча – разучивание</b> верхней прямой подачи.	Спортзал	Выполнение действий
60 61		Практическое занятие	2		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Игровое занятие</b>	Спортзал	Выполнение действий
62 63		Практическое занятие	2		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Работа в парах, в тройке.</b>	Спортзал	Выполнение действий
64 65		Беседа. Практическое занятие	2		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Работа в парах, в тройке.</b>	Спортзал	Выполнение действий
66 67		Практическое занятие	2		<b>Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками.</b> Подвижные игры.	Спортзал	Выполнение действий
68 69		Практическое занятие	2		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Прием и передачи мяча.</b> Эстафеты с элементами волейбола.	Спортзал	Выполнение действий
70 71		Практическое занятие	2		Общая и специальная физическая подготовка. <b>Игровое занятие.</b>	Спортзал	Выполнение действий
72 73		Практическое занятие	2		Тестирование, контрольная игра	Спортзал	Выполнение действий
74 75 76 77		Практическое занятие	4		<b>Нападающие удары. Имитация.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	Спортзал	Выполнение действий
78 79		Беседа. Практическое занятие	2		<b>Индивидуальные действия:</b> Выбор места при приеме нижней и верхней подач	Спортзал	Выполнение действий
80		Беседа.	2		<b>Индивидуальные действия:</b> Оопределение времени для отталкивания	Спортзал	Выполнение

81		Практическое занятие		при блокировании		действий
82-83		Практическое занятие	2	<b>Индивидуальные действия:</b> выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	Спортзал	Выполнение действий
84-87		Беседа. Практическое занятие	4	<b>Групповые действие.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	Спортзал	Выполнение действий
88-91		Беседа. Практическое занятие	4	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	Спортзал	Выполнение действий
92-95		Практическое занятие	2	<b>Игровое занятие</b> Двухсторонняя игра в волейбол.	Спортзал	Выполнение действий, разбор игр.
96-99		Практическое занятие	4	<b>Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.</b> Игры и эстафеты с элементами волейбола.	Спортзал	Выполнение действий, разбор игр.
100-101		Практическое занятие	4	<b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>	Спортзал	Выполнение действий
102		Практическое занятие		<b>Итоговое занятие.</b> Двухсторонняя игра в волейбол.	Спортзал	Выполнение действий

#### Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3
2	Из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	3
3	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4
4	Передача сверху, снизу (стоя у стенки)	5
5	Подача на точность	4

6	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5 и 6	3
7	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	3

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Формы организации работы:

Программа предусматривает проведение занятий в форме учебно-тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов, теоретических занятий, товарищеских игр, соревнований, просмотров и анализа игр профессиональных спортсменов, беседы о спорте, встречи с ветеранами спорта и ныне действующими спортсменами, спортивных праздников, дня Здоровья, «Веселые старты», конкурсов и викторин.

<b>Формы проведения занятия и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

### Методы и технологии воспитания:

1. Методы для развития физических качеств и функциональных возможностей (равномерный, повторный, переменный, интервальный, больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный).

2. Методы для обучения и совершенствования технических приемов волейбола (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств).
3. Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разучивание тактических элементов по частям, в целом; анализ действий; совершенствование действий, моделирующих фрагменты соревновательной деятельности; задания на тренировках и соревнованиях).
4. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, введение в тренировку «сбивающих» факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).
5. Методы интегральной подготовки (игровой, соревновательный, методы сопряженных воздействий - Метод сопряженного воздействия применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий.).

### **Формы организации взаимодействия с социальными партнерами и родителями.**

Сотрудничество с Ярцевским центром тестирования испытаний ВФСК ГТО.

Товарищеские встречи с командами школ г. Ярцева.

Соревнования по волейболу среди девушек, юношей в городской Спартакиаде школьных лиг

Проведение лектория для родителей;

анкетирование родителей обучающихся;

привлечение родителей школьников на соревнования различного уровня.

Технические средства и наглядности:

компьютер;

мультимедийный проектор;

флеш-носители.

### **По результатам курса обучающиеся должны:**

#### **знать:**

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей;
- контрольные упражнения для оценки физической и технической подготовленности и 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;

#### **уметь:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

## **Методы и средства организации и осуществления учебно-познавательной деятельности обучающихся:**

- Словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- Наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки);
- Практические (самостоятельные работы)

### **Диагностический инструментарий:**

#### **Контрольные испытания**

##### ***Общефизическая подготовка***

*Бег 30 м б х 5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

##### ***Техническая подготовка***

*Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытание на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

*Испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

*Испытание в защитных действиях ("защита зоны").* Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

##### ***Тактическая и интегральная подготовка.***

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.



## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Основная литература

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. “Физическая культура”. Высшая школа. 1989 г.
4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для «ус..». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979.
5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988
6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.

7. Д. Железняк - «подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г

8. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М.

9. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.

### 2. Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК- 641/09 "О направлении методических рекомендаций"
8. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ