

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №7» городского округа город Урюпинск  
Волгоградской области**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «17» 09 2019г.  
Протокол № 02



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «СШ № 7»

Н.В.Новикова

«17» 09 2019г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 14 -18 лет

Срок реализации: 1 год (34 учебных недели)

Автор-составитель:

Александр Сергеевич Дряглев,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

Урюпинск, 2019г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р.;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14;

- Устав МБОУ «СШ № 7».

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как в ней уделено большое внимание достижению высокого уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся, а также формированию ценностных ориентиров здорового образа жизни.

**Актуальность** программы заключается в том, что у подростков в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, а пристрастие к вредным привычкам и использованию гаджетов повышается. Данная программа способствует мотивации к здоровому образу жизни, а её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой в старших классах, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Воспитывая в школьниках самостоятельность, организованность, ответственность, тренер помогает детям решить те задачи, которые связаны с утверждением себя как «взрослой» личности, с реализацией им собственных потребностей в:

- самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);

- самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);

- самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам)

**Педагогическая целесообразность.** На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Занятия по Программе позволяют учащимся углубить знания теоретических основ игры и расширить арсенал практических умений. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена

веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Программа служит средством эффективной подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействует успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Преподаватель поддерживает неуёмную физическую энергию, желание заниматься командным видом спорта.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у учащихся появляется принципиальная возможность проверить себя, что-то доказать себе и другим.

**Отличительные особенности Программы:** все практические действия основаны на знании теоретических основ. Все приёмы отрабатываются многократно.

**Адресат Программы:** учащиеся 14-18 лет, количество человек в группе 15-25 человек, к занятиям допускаются обучающиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности по заявлению родителей на согласие заниматься волейболом.

#### **Продолжительность и режим занятий**

Программа рассчитана на один год.

Занятия проходят очно 3 раза в неделю по 2 академических часа. Общее количество часов – 192. Включают в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации. С учащимися 14-18 лет упор делается на отработку технико - тактических действий и командное взаимодействие.

Программа предполагает реализацию сложных технических, тактических действий, включает в себя соревновательные периоды.

**Особенности организации образовательного процесса.** Состав группы постоянный. Занятия групповые. Вид занятий: тренировки, соревнования. Число детей, одновременно находящихся в группе:

Минимально-15, максимально – 25

#### **Цели и задачи.**

**Цель:** содействовать гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся в процессе занятий волейболом.

#### **Задачи:**

##### **предметные:**

- подготовить волейболистов высокого уровня, резерва сборных команд школы и города;

- повысить тренировочные и соревновательные нагрузки, уровень владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;

- развивать волю, смелость, дисциплинированность, высокий уровень командной игровой подготовки и бойцовских качеств спортсменов;
- подготовить к выполнению нормативных требований;
- изучить основы техники и тактики игры;
- сформировать начальные навыки судейства.

#### **метапредметные:**

- научить определять и формулировать цель деятельности на занятии самостоятельно;
- уметь высказывать своё предположение на основе данного задания, уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- уметь донести свою позицию до других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- уметь выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

#### **личностные:**

- сформировать собственную культуру здорового образа жизни;
- сформировать готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- научить уважительному отношению к иному мнению;
- воспитывать отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам и обстоятельствам других людей;
- научить управлять своими эмоциями;
- развивать дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат.

Цели и задачи Программы соответствуют региональным социокультурным потребностям и проблемам региона и государственной программе Волгоградской области "Развитие физической культуры и спорта в Волгоградской области" от 16 декабря 2013 года N 746-п (с изменениями на 27 августа 2018 года), в которой также ставятся задачи повышения мотивации граждан, проживающих на территории Волгоградской области, в том числе детей, подростков и молодежи, к регулярным занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни и обеспечение успешного выступления спортсменов Волгоградской области на всероссийских и международных спортивных соревнованиях и совершенствование системы подготовки спортивного резерва.

### **Содержание Программы**

#### **Раздел 1 «Теория физической культуры и спорта по направлению волейбол»**

**Образовательная задача раздела:** познакомить учащихся с теоретическими вопросами, связанными с историей развития волейбола, ролью волейбола в системе физического воспитания.

**Учебная задача раздела:** научить учащихся способам записи физических упражнений и правил игры.

**Тематические рабочие группы учащихся и форматы их работы:**

3 тренировки в неделю по 2 академических часа в формате «Игра+ разбор игры с точки зрения биомеханики»

**Тематическая программа раздела 1**

№п / п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История волейбола, развитие волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры в волейбол и терминология, роль волейбола в системе физического развития, способы записи физических упражнений и правил игры, техника безопасности. Общеукрепляющие упражнения с гимнастическими элементами. Правила игры в мини-волейбол. Общефизическая подготовка. Значение ОФП в подготовке волейболистов. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц	16	8	8	Наблюдение, тестовые задания для оценки уровня теоретической подготовки,  Устный опрос

<p>рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений.</p> <p>Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.</p> <p>Значение технической подготовки в волейболе. Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки). Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча</p> <p>Этапы развития волейбола, практические ситуации с использованием мультимедиа, значение тактической подготовки в волейболе. общеукрепляющие упражнения с гимнастическими</p>				
---	--	--	--	--

	<p>элементами, игровые упражнения с мячом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.</p> <p>Соревнования. Игра в волейбол, разбор недочётов с точки зрения биомеханики, правила проведения соревнований и техника безопасности, основы судейства</p>				
--	---	--	--	--	--

### **Планируемые результаты освоения раздела 1**

- уметь определять и формулировать цель деятельности на занятии самостоятельно;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- уметь записывать правила игры и способы выполнения физических упражнений.

#### **Оздоровительные результаты освоения Программы:**

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшение пропусков занятий по причине болезни;
- социальная адаптация, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации Программы:

- знать особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- знать основы рационального питания;
- знать правила оказания первой помощи;
- знать способы сохранения и укрепление здоровья;
- знать свои права и права других людей;
- знать о влиянии здоровья на успешную учебную деятельность;
- знать о значении физических упражнений для сохранения и

укрепления здоровья;

- знать о значении волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- знать правила безопасного поведения во время занятий волейболом;

- знать названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

- знать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- знать упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростносиловых, координационных, а также выносливости, гибкости);

- знать основное содержание правил соревнований по волейболу;

- знать жесты волейбольного судьи;

- знать игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола

Учащиеся должны:

- уметь составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- уметь выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- уметь заботиться о здоровье;

- уметь применять коммуникативные и презентационные навыки;

- уметь оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- уметь принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- уметь адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- уметь отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;

- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;

- уметь выполнять технические приёмы и тактические действия, необходимые для игры в волейбол;

- уметь контролировать самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом.

**Образовательная задача раздела 2:** познакомить учащихся с техническими элементами волейбола, отработать их на практике.

**Учебная задача раздела:** научить учащихся уметь подбирать приёмы, соответствующие задачам.

**Тематические рабочие группы учащихся и форматы их работы:**

3 тренировки в неделю по 2 академических часа в формате «Тренировочные упражнения + игра», «Отработка технических приёмов в группе»

**Тематическая программа раздела 2**



№п / п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<p>Технические элементы волейбола. Просмотр игр. Групповые действия.</p> <p>Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).</p> <p>Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.</p> <p>Упражнения для развития ловкости.</p> <p>Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.</p> <p>Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте.</p> <p>Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, равновесие при катании на коньках.</p> <p>Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.</p> <p>Держание мяча в воздухе</p>	108	27	81	Сдача нормативов, наблюдение

<p>(жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.</p> <p>Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.</p> <p>Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.</p> <p>Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий,</p>				
--	--	--	--	--

переноской,  
расстановкой и  
собираем предметов,  
переноской груза,  
метание в цель.  
Бросками и ловлей  
мяча, прыжками и  
бегом в различных  
сочетаниях  
перечисленных  
элементов.

Ошибки в технике  
движений, подбор  
приёмов и средств для  
их  
устранения. Командные  
действия. Прием  
нижней подачи и первая  
передача в зону 3,  
вторая передача игроку,  
к которому  
передающий обращен  
лицом.

Тактика защиты. Выбор  
места при приеме  
нижней подачи.  
Расположение игроков  
при приеме подачи,  
когда вторую передачу  
выполняет игрок зоны  
3.

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

перевороты.					
-------------	--	--	--	--	--

### Планируемые результаты освоения раздела

Личностные результаты:

- уметь определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- уметь в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- уметь определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера;
- уметь проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с тренером и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

- уметь добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- уметь перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Коммуникативные УУД:

- уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- уметь совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- уметь выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты освоения программы:

- осознавать необходимость заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшение пропусков занятий по причине болезни;
- расширить сферу общения учащихся, способствующую социальной адаптации;

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы:

- знать особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- знать основы рационального питания;
- знать правила оказания первой помощи;
- знать способы сохранения и укрепление здоровья;
- знать основы развития познавательной сферы;

- знать свои права и права других людей;
- знать о влиянии здоровья на успешную учебную деятельность;
- знать о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знать о значении волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма;
- знать правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- знать названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- знать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- знать упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростносиловых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- знать контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- знать основное содержание правил соревнований по волейболу;
- знать жесты волейбольного судьи;
- знать игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- уметь составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- уметь выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- уметь применять коммуникативные и презентационные навыки;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- уметь находить выход из стрессовых ситуаций;
- уметь принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- уметь адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- уметь отвечать за свои поступки;
- уметь отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- уметь выполнять технические приёмы и тактические действия, необходимые для игры в волейбол ;
- уметь контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- уметь играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- уметь демонстрировать жесты волейбольного судьи;

### **Раздел 3 «Организация проведения соревнований по волейболу»**

**Образовательная задача раздела 3:** познакомить учащихся условиями и правилами проведения соревнований по волейболу

**Учебная задача раздела:** научить учащихся конструктивному взаимодействию в команде.

**Тематические рабочие группы учащихся и форматы их работы:**

3 тренировки в неделю по 2 академических часа в формате «Игра+судейство»

### Тематическая программа раздела3 «Соревнования»

№п / п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Проведение соревнований Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.	68	10	58	Наблюдение, мониторинг результативности, сдача контрольных нормативов

### Планируемые результаты освоения раздела 3

Предметные:

- знать основы техники и тактики игры;
- уметь технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;
- уметь играть в волейбол по правилам;
- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.
- уметь использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- выполнять нормативные требования;
- иметь начальные навыки судейства.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- уметь определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера;
- уметь проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с тренером и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

### Коммуникативные УУД:

- уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- уметь совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- уметь определять и формулировать цель деятельности на занятии самостоятельно;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- уметь выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- уметь выступать судьёй соревнования.

### Оздоровительные результаты Программы:

- учащиеся должны осознавать необходимость заботы о здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшение пропусков занятий по причине болезни;

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации Программы:

- знать особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- знать основы рационального питания;
- знать правила оказания первой помощи;
- знать способы сохранения и укрепления здоровья;
- знать основы развития познавательной сферы;
- знать свои права и права других людей;
- знать о влиянии здоровья на успешную учебную деятельность;
- знать о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знать о значении волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- знать правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- знать названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- знать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- знать упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростносиловых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- знать контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- знать основное содержание правил соревнований по волейболу;
- знать жесты волейбольного судьи;
- знать игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами

## волейбола

Учащиеся должны:

- уметь составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- уметь выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- уметь заботиться о здоровье;
- уметь применять коммуникативные и презентационные навыки;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- уметь находить выход из стрессовых ситуаций;
- уметь принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- уметь адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- уметь отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- уметь выполнять технические приёмы и тактические действия;
- уметь контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- уметь играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- уметь демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- уметь проводить судейство по волейболу.

### Календарный учебный график:

Раздел		Дата начала	Дата окончания
1 Теория физической культуры и спорта по направлению волейбол	Развитие ловкости, координации. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Развитие спец.силы, общеукрепляющие упражнения с гимнастическими элементами. Восстановительные мероприятия. Ошибки в технике движений, подбор приёмов и средств для их устранения. Гигиенические знания, умения и навыки.	1.09 (16 часов (8 – теория, 8 – практика)	17.09
2 Технические элементы волейбола	Психологическая подготовка. Передачи мяча в парах в сочетании с перемещениями. Товарищеская игра. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча	20.09 (108 часов всего, 27 – теория, 81 - практика)	07.03



	<p>головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.</p> <p>Гигиенические знания, умения и навыки.</p> <p>Прием мяча снизу во встречных колоннах.</p> <p>Основы законодательства в сфере ФК и спорта.</p> <p>Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.</p> <p>Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.</p> <p>Развитие спец.физических качеств. Прием мяча после подачи.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Прием подачи и первая передача в зону нападения. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх волейбольных мячей), ловлей и метанием мячей.</p> <p>Развитие взрывной силы ног.</p> <p>Отбивание мяча кулаком в прыжке «на сторону соперника». Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.</p> <p>Развитие основных физических качеств. Командная игра. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Броски и ловля мяча, прыжки и бег в различных сочетаниях перечисленных элементов.</p> <p>Развитие спец.быстроты.</p> <p>Прием снизу в стену и над собой поочередно и многократно. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач</p> <p>Нападающий удар наброшенного партнером.</p> <p>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса</p> <p>Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии</p> <p>2 Строение и функции человека.</p> <p>Подача в пределы площадки из-за лицевой линии.</p> <p>Развитие силы.</p> <p>Передачи мяча с изменением высоты и направления. Обучение командным действиям в нападении</p> <p>Строение и функции человека.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие</p>		
--	--	--	--

	<p>быстроты.  Развитие быстроты.  Учебно-тренировочная игра с применением изученного. Обучение командным действиям в защите  Развитие спец.силы. Соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных.  Основы законодательства в сфере ФК и спорта. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Повторение стоек и перемещений: двойной шаг назад, скачок назад, влево, остановка прыжком.  Развитие ловкости и координации.  Развитие ловкости, координации. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной.  Развитие спец.физ.качеств .Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.  Подача на игрока слабо владеющего приемом мяча.  Развитие спец.ловкости.  Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.  Восстановительные мероприятия.</p>		
<p>3  Соревнования</p>	<p>Выбор места для приема нижней прямой подачи.  Развитие выносливости. Подвижная игра.  Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ.  Верхняя прямая подача.  Выбор места для второй передачи при верхней прямой подаче мяча. Развитие прыгучести.  Развитие скоростно-силовых качеств.  Отбивание мяча кулаком в прыжке «на сторону соперника». Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.  Развитие скоростно-силовых качеств.  Восстановительные мероприятия. Тактика защиты. Нижняя прямая подача в стену - расстояние 6-9 м.  Прием мяча после подачи.  Развитие быстроты. Выбор места при приеме нижней подачи.  Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ.  Круговая тренировка. Развитие спец.быстроты.  Нападающий удар из зоны 4 с передачи зоны 3  Развитие силы.  Требование к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Индивидуальные</p>	<p>09.03 (68 часов всего (10 – теория, 58 – практика)</p>	<p>25.05</p>

	<p>действия при обманной передаче. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Товарищеская игра.</p> <p>Психологическая подготовка. Развитие спец.выносливости. Развитие спец.ловкости.</p> <p>Выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней). Взаимодействие игроков при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2.</p> <p>Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).</p> <p>Развитие прыгучести. Развитие силы.</p> <p>Нападающий удар из зоны 2 с передачи зоны 3. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.</p> <p>Развитие быстроты. Прием сверху двумя руками в парах направленного ударом (расст. 3-6 м)</p> <p>Судейская практика. Развитие спец.быстроты. Развитие спец.ловкости, координации.</p> <p>Восстановительные мероприятия.</p> <p>Развитие силы. Соревнование на большее количество подач без промаха, из числа заданных. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.</p> <p>Развитие спец.выносливости.</p> <p>Круговая тренировка.</p> <p>Восстановительные мероприятия. Перекаты и перевороты. Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.</p> <p>Игра в волейбол, разбор недочётов с точки зрения биомеханики,</p> <p>Соревнование, правила проведения соревнований и техника безопасности</p> <p>Проведение соревнований Основы судейства</p> <p>Игры с уменьшенным по численности составом</p> <p>Тестирование по ОФП.</p> <p>Тестирование по СФП.</p>		
--	---	--	--

## **Материально-техническое обеспечение дополнительной образовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»**

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём

1 Сетка волейбольная - 2 штуки.

2 Стойки волейбольные

- 2 штуки.

3 Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.

4 Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки

5 Гимнастические маты

- 3 штуки.

6 Скакалки

- 30 штук.

7 Мячи набивные

- 23 штуки.

8 Резиновые амортизаторы

- 25 штук.

9 Гантели различной массы

- 20 штук.

10 Мячи теннисные

- 30 штук

12 Рулетка

- 2 штуки.

13 Макет площадки с фишками - 2 комплекта

14 Волейбольные мячи - 20 шт.

Нормы оснащения

- Волейбольная сетка - требуется 2 штуки на группу, используется 90% времени реализации программы;

- Мяч волейбольный - требуется 20 штук на группу, используется 95% времени реализации программы;

- Волейбольная площадка со стойками (в помещении) - требуется 1 единица на группу, используется 80% времени реализации программы;

- Волейбольная площадка со стойками (вне помещения) - требуется 1 единица на группу, используется 20% времени реализации программы;

- Интернет-соединение - требуется 1 единица на группу, используется 5% времени реализации программы;
- Проектор с экраном (мультимедиа) - требуется 1 комплект на группу, используется 5% времени реализации программы.

**Формы аттестации:** промежуточная по окончании разделов – сдача нормативов.

Итоговая – в конце года: сдача нормативов.

Формы отслеживания: дневник наблюдения, журнал посещаемости

Формы предъявления образовательных результатов: игры-соревнования, аналитическая справка.

### Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

№п/п	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации
1	Степень сформированность и практических умений и навыков	Наблюдение, тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки (Приложение 2)	1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый	Овладение учащимися правильной формы движения. Испытания на точность второй передачи. Испытания на точность подач. Испытания на точность первой передачи (прием мяча Командные действия в защите. Показатель характера движений – правильность приложения усилий, согласованность,	Передача мяча сверху двумя руками. Нет ошибок: - мяч принимается на уровне груди или за головой - несимметричное положение кистей - большие пальцы выведены вперед; Исправляет мелкие ошибки: - кисти не сопровождают мяч - ноги прямые, не принимают участие в передаче; - ноги не согнуты в коленных суставах	Предварительная Итоговая

			<p>учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).</p> <p>2. Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки</p>	<p>точность, быстрота выполнения. Свобода, плавность, экономичность движений.</p>	<p>- руки не до конца выпрямляются в конце передачи;</p> <p>- руки широко разведены;</p> <p>- пальцы широко расставлены.</p> <p>-отсутствует фаза амортизации</p> <p>- руки слишком согнуты в локтевых суставах</p> <p>Передачи после перемещения.</p> <p>Передачи мяча над собой.</p> <p>Нет ошибок:</p> <p>- отсутствует согласованность в движениях рук, ног, туловища;</p> <p>- мяч принимается на чрезмерно согнутых руках на уровне груди или за головой.</p> <p>Передачи через сетку в прыжке.</p> <p>нет ошибок:</p> <p>- передача выполнена до момента достижения высшей точки;</p>	
--	--	--	--	---	--	--

			<p>следующие:          правая (левая)          половина          площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.</p> <p>3. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- руки сильно согнуты;</li> <li>- после выполнения прыжка тело перемещается вперед. Передача мяча стоя спиной к цели.</li> </ul> <p>Нет ошибок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ноги прямые;</li> <li>- отсутствует прогиб туловища назад;</li> <li>- отсутствует сопровождающее движение руками вверх назад.</li> </ul> <p>Нижняя и верхняя прямые подачи.</p> <p>Нет ошибок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- -неправильное подбрасывание мяча;</li> <li>-кисть бьющей руки слишком расслаблена</li> <li>- удар рукой согнутой в локтевом суставе;</li> <li>- удар по мячу не развернутой кистью</li> </ul> <p>Исправляет мелкие ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- недостаточный или чрезмерный замах руки для удара;</li> </ul>	
--	--	--	--	--	---	--

		<p>указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.</p> <p>4. Командные действия в защите.</p> <p>Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад».</p> <p>Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон</p>		<p>-отсутствие захлестывающего движения кисти</p> <p>- плечи не поворачиваются в момент удара</p> <p>- при замахе тяжесть тела не переносится на стоящую сзади ногу</p> <p>- после удара тяжесть тела не переносится на стоящую впереди ногу</p> <p>Приём подачи двумя руками снизу.</p> <p>Нет ошибок:</p> <p>- сгибание рук в локтевых суставах в момент приёма;</p> <p>-руки расположены несимметрично</p> <p>- несвоевременный выход к летящему мячу;</p> <p>-не согласованность в движениях рук, туловища и ног</p> <p>Исправляет мелкие ошибки:</p> <p>- встречное движение рук к мячу без учёта</p>	
--	--	---	--	--	--



			<p>и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.</p>		<p>скорости и траектории;  - приём стоя на прямых ногах.  - предплечья не супинированы и недостаточно сведены  - отсутствие активного разгибание ног  Прямой нападающий удар.  Нет ошибок:  - двойной наскок перед прыжком  - ранний прыжок  - удар рукой, согнутой в локтевом суставе  - несвоевременный и неправильный разбег;  - отсутствует завершающее движение кистью  Исправляет мелкие ошибки:  - отсутствует стопорящий шаг  - недостаточно энергичный мах руками перед</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>прыжком</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- несогласованное движение рук и ног при отталкивании</li> <li>- рука при замахе отводится в сторону</li> <li>-замах чрезмерно напряжённой рукой</li> <li>-большой прогиб туловища при замахе</li> <li>-кисть не накрывает мяч сверху</li> <li>-приземление на пятки и отсутствие амортизации при приземлении</li> </ul> <p>Контрольные нормативы по специальной физической подготовке расположены в приложении 1</p>	
2	Личные качества учащегося	Наблюдение (в том числе и видеозапись)	развитие у обучающихся умения контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их	целеустремлённость, проявляемый интерес, умение взаимодействовать, тактичность, организованность, дисциплинированность	регулярность посещения занятий, умение анализировать свои недостатки	итоговая

			устранения.			
3	Уровень теоретической подготовки учащихся	Устный опрос одновременно со всей группой (Приложение 3), тестовые задания	более сознательно отношение к своей спортивной деятельности.	уровень освоения теоретических знаний и умений	1-4 баллов – если обучающийся овладел менее чем ½ объема знаний, не употребляет специальные термины в течении учебного процесса. 5-7 баллов – если обучающийся усвоил более ½ объема знаний, сочетает специальную терминологию с бытовой. 8-10 баллов – если обучающийся освоил весь объем знаний, предусмотренный образовательной программой, специальные термины употребляет осознанно	Промежуточная по окончании модуля 1  итоговая
4	Соответствие общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей	Сдача нормативов	большой объем тренировочных нагрузок с общеразвивающей направленностью. Нагрузки по	совершенствование отдельных физических качеств гибкости, прыгучести, динамической силы и выносливости	положительная динамика развития физических качеств занимающихся с учётом сдачи нормативов	промежуточная

	программы	Сдача контрольных нормативов	<p>специальной и технико-тактической подготовке незначительны. Из-за прогрессирующих высоких тренировочных нагрузок у спортсменов возможно временное снижение спортивной формы. Поддержание общей и специальной физической работоспособности и надостигнутом уровне</p>		<p>1. Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. Учитывается лучший результат из двух попыток.</p>	итоговая
--	-----------	------------------------------	---	--	---	----------

					<p>2. Динамическая сила оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат из трех попыток.</p> <p>3. Для оценки прыгучести на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола.Учитывается лучший результат из трех попыток. Контрольные нормативы по общей физической подготовке представлены в Приложении 1</p>	
--	--	--	--	--	--	--

Методические материалы. Образовательные и учебные форматы

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игры), беседы по правилам и судейству соревнований.

Словесные методы:

Создают представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Эмоциональные методы: поощрение, порицание, создание ситуации успеха,

стимулирующее оценивание.

Познавательные методы: познавательный интерес, выполнение творческих заданий.

Волевые методы: предъявление обязательных результатов, прогнозирование деятельности.

Социальные методы: создание ситуации взаимопомощи, поиск контактов и сотрудничества, заинтересованность в результатах.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Технологии:

1. здоровьесберегающая – формирует устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях. Проводится мониторинг врачебного контроля, выявляющий правильный подбор режима тренировок и распределения нагрузок по этапам;

2. технология проблемного обучения – самостоятельное определение проблем, целей и задач, самостоятельный выбор способов достижения результатов;

3. технология разноуровневого обучения – обеспечивает каждому учащемуся условия для максимального развития его способностей, склонностей, удовлетворения познавательных интересов;

4. технология сотрудничества – формирование коммуникативных умений, формирование межличностных отношений;

5 технология индивидуального обучения – развитие потенциальных возможностей ребёнка, содействие средствами индивидуализации выполнения учебной программы каждым учащимся;

6 технология психологического сопровождения учебно-тренировочного процесса – создание социально-педагогических и психологических условий для успешного обучения и развития каждого ребёнка;

7 игровые технологии – включение в учебно-тренировочные занятия различных игр и игровых ситуаций;

8 ИКТ – использование видеосъёмки, видеороликов. Ведение баз данных, личного сайта

### **Список литературы:**

#### **для педагога:**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Маслов М.В.. – М.: Просвещение, 2016.

2. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Кортаева Е.Ю.. – М.; Проспект, 2018

3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания /В.И.Лях, А.А.Зданевич. –Москва: Просвещение, 2016.

#### **для детей:**

1 Фомин Е.В., Булыкина Л.В. «Волейбол. Начальное обучение» - Человек, 2015 г.

2 Усольцева О «Волейбол» - Эксмо, 2014 г. Спортивные энциклопедии



**Контрольные нормативы  
по общей физической подготовке представлены в таблице:**

<b>№</b>	<b>Упражнение</b>	<b>6-8 лет</b>	<b>9-10 лет</b>	<b>11 лет</b>	<b>12 лет</b>	<b>13 лет</b>	<b>14 лет</b>	<b>15 лет</b>	<b>16 лет</b>	<b>17 лет</b>	<b>18 лет</b>
<b>1.</b>	<b>Бег 30 м. (сек)</b>	<b>6,0</b>	<b>5,5</b>	<b>5,1</b>	<b>4,9</b>	<b>4,7</b>	<b>4,6</b>	<b>4,4</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>4,1</b>
<b>2.</b>	<b>Прыжок в длину с/м (см)</b>	<b>100</b>	<b>130</b>	<b>140</b>	<b>150</b>	<b>170</b>	<b>190</b>	<b>195</b>	<b>210</b>	<b>220</b>	<b>215</b>
<b>3.</b>	<b>Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м</b>	<b>4,00</b>	<b>6,0</b>	<b>5,30</b>	<b>5,30</b>	<b>5,0</b>	<b>5,0</b>	<b>4,50</b>	<b>4,50</b>	<b>4,50</b>	<b>4,50</b>

1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.
2. Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.)
3. Бег 500 м, 1000 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

**Контрольные нормативы  
по специальной физической подготовке представлены в таблице:**

<i>№</i>	<i>Упражнение</i>	<i>6-8 лет</i>	<i>9-10 лет</i>	<i>11 лет</i>	<i>12 лет</i>	<i>13 лет</i>	<i>14 лет</i>	<i>15 лет</i>	<i>16 лет</i>	<i>17 лет</i>	<i>18 лет</i>
<i>1.</i>	<i>Челночный бег 5х6 м. (сек)</i>	<i>12</i>	<i>11,2</i>	<i>11</i>	<i>11</i>	<i>10,8</i>	<i>10,6</i>	<i>10,3</i>	<i>10,3</i>	<i>10,2</i>	<i>10</i>
<i>2.</i>	<i>Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>5</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>7</i>	<i>7</i>

1. «Челночный» бег 5х6 м . «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

### Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.