

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №39 «ФРАНЦУЗСКАЯ ГИМНАЗИЯ»

---

Принята на заседании педагогического  
совета МАОУ гимназии № 39  
«Французская гимназия»  
Протокол № 11  
от 23 июня 2021 г.



Утверждена приказом  
№204-од от 12.08.2021 г.  
Директор МАОУ гимназии № 39  
«Французская гимназия»  
Велижанина В.С.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивного направления  
«Волейбол»  
Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Срок реализации: 4 года**

Автор-составитель:  
Мялицына Н.В.

Екатеринбург, 2021

## Содержание.

### 1.Комплекс основных характеристик образования.

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Содержание программы.

### 1.4. Планируемые результаты.

### 2.Комплекс организационно-педагогических условий.

- 2.1. Календарный учебный график.
- 2.2. Условия реализации программы.
- 2.3. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.
- 2.4. Кадровое обеспечение программы.
- 2.5. Формы аттестации.
- 2.6. Методические и оценочные материалы.
- 2.7. Список литературы.

## 1. Комплекс основных характеристик программы.

### 1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5–11 классов общеобразовательной школы, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание.

В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижного образа жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия по физкультурно – спортивным программам помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Новизна программы заключается в том, что программа «Волейбол» помогает обучающимся понять, какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

**Актуальность программы** заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Волейбол» предназначена для учащихся 5–11 классов. Количество учеников в секции — 15 человек. На программу зачисляются учащиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол».

Занятия по программе проводятся после всех уроков основного расписания, один раз в неделю по 2 часа, 68 часов в год, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа. Программа рассчитана на четыре года обучения:

1 год обучения – 68 часов, один раз в неделю по 2 часа

2 год обучения - 68 часов, один раз в неделю по 2 часа  
3 год обучения - 68 часов, один раз в неделю по 2 часа  
4 год обучения – 68 часов, один раз в неделю по 2 часа

**Форма обучения-** очная.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

## **1.2. Цели и задачи программы.**

**Цель:** обучение техническим и тактическим приемам игры волейбол с дальнейшим применением их в игровой деятельности, укрепление здоровья, физического развития и подготовленности.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Обучение технике и тактике игры в волейбол.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- Формирование необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

**Развивающие:**

- Развитие координации движений и основных физических качеств и способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости)
- Способствовать повышению работоспособности учащихся.
- Развитие двигательных способностей.
- Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

**Воспитательные:**

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.
- Воспитание дисциплинированности.
- Способствовать снятию стрессов и раздражительности.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

## **1.3 . Содержание программы.**

### **1.3.1. Учебный план 1 года обучения.**

№	Название раздела/темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-

2	История развития волейбола.	1	1	-
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-
4	Гигиена волейболиста.	1	1	-
5	Техническая подготовка.	12	-	12
6	Тактическая подготовка	12	-	12
7	Правила игры в волейбол	2	2	-
8	Общая физическая подготовка	12	-	12
9	Специальная физическая подготовка	14	-	14
10	Контрольные испытания	2	-	2
11	Контрольные игры и судейская практика	6	-	6
12	Соревнования.	4	-	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>	<b>6</b>	<b>62</b>

### 1.3.2. Учебный план 2 года обучения.

№	Название раздела/темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2	История развития волейбола.	1	1	-
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-
4	Гигиена волейболиста.	1	1	-
5	Техническая подготовка.	20	-	20
6	Тактическая подготовка	20	-	20
7	Общая физическая подготовка	10	-	10
8	Правила игры в волейбол.	2	2	-
9	Контрольные испытания	2	-	2
10	Контрольные игры и судейская практика	6	-	6
11	Соревнования.	4	-	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>	<b>6</b>	<b>62</b>

### 1.3.3. Учебный план 3 года обучения

№	Название раздела/темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Общая физическая подготовка	11	-	11
3	Специальная физическая подготовка	20	-	20
4	Технико-тактическая подготовка	20	1	19
5	Инструкторская и судейская практика	6	1	5
6	Контрольные нормативы	6	1	5
7	Соревнования.	4	0	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	<b>64</b>

### 1.3.4. Учебный план 4 года обучения.

№	Название раздела/темы	Количество часов		
		всего	теория	практика

1	Вводное занятие	1	1	-
2	Общая физическая подготовка	10	1	9
3	Специальная физическая и теоретическая подготовка	20	2	18
4	Технико-тактическая подготовка	20	1	19
5	Инструкторская и судейская практика	6	1	5
6	Контрольные нормативы	6	1	5
7	Соревнования	5	1	4
	ИТОГО:	68	8	60

#### 1.4. Содержание программы.

##### 1.4.1. Содержание программы 1 года обучения.

###### 1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

###### 2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

**3. Влияние физических упражнений на организм человека.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

###### 4. Гигиена волейболиста.

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

###### 5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

###### 6. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи, передачи,
- подача мяча,

- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

#### **7. Правила игры в волейбол.**

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

#### **8. Общая физическая подготовка:**

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;
- упражнения с предметами: со скакалками и мячами;
- акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;
- спортивные игры: баскетбол, футбол;
- подвижные игры и эстафеты.

#### **9. Специальная физическая подготовка:**

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации;
- смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера;
- игры и эстафеты с препятствиями.

**10. Контрольные испытания.** Контрольные испытания по общей физической подготовке. Контрольные испытания по технической подготовке.

#### **11. Контрольные игры и судейская практика.**

Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

**12. Соревнования.** Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

### **1.4.2. Содержание программы 2 года обучения.**

#### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

#### **2. История развития волейбола.**

Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

#### **3. Влияние физических упражнений на организм человека.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания.

**4. Гигиена волейболиста.** Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

**5. Техническая подготовка.** Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,

- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

**6. Тактическая подготовка.** Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений -это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

#### **7. Общая физическая подготовка:**

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;
- упражнения с предметами: со скакалками и мячами;
- акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;
- спортивные игры: баскетбол, футбол;
- подвижные игры и эстафеты.

#### **8. Правила игры в волейбол.**

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

**9. Контрольные испытания.** Контрольные испытания по общей физической подготовке  
Контрольные испытания по технической подготовке

#### **10 Контрольные игры и судейская практика.**

Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

**11. Соревнования.** Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

### **1.4.3.Содержание программы 3 года обучения.**

#### **1.Вводное занятие.**

Физическая культура и спорт в РФ. Физическая культура - составная часть здорового образа жизни, одно из важных средств российского государства. Задачи физического воспитания в РФ: укрепление здоровья, всестороннее физическое и гармоничное развитие людей, их подготовка к полноценной продуктивной жизни и защите государства.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом специфических его особенностей. Правила игры в волейбол. Основы методики обучения и тренировки по волейболу.

#### **2.Общая физическая подготовка.**



Строевые упражнения. Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа. 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: - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки). Упражнения для мышц ног, 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). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного, мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры - баскетбол, ручной мяч 7:7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Групповые тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в командных действиях в защите и в нападении. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко В цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники. и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывая смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками, чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

### **3. 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, сидя, лежа на спине и 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 10 м. (общий пробег за одну попытку 20-30 м). То же, но передвижение приставными шагами, с набивными мячами в руках (массой -1-2 кг). Бег (приставные шаги) в колонне по одному, в шеренге, вдоль границ площадки. По сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 180°-360° - прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки». Специальные эстафеты с выполнением 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). Из положения на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением. Упражнения с отягощением (мешок с песком до 6 кг для девушек и до 10 кг для юношей, штанга - масса штанги, устанавливается в процентном отношении от массы тела спортсмена с учетом характера упражнения): приседание - до 80%, выпрыгивание - 20-30 %, выпрыгивание из приседа - 20%. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседы, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке 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. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для юношей). Спрыгивание (высота - 50-100 см) с преодолением препятствия (набивные мячи). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговых движениях кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами, вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стопы двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Сжимание теннисного мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнера (партнеров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т. д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий.

Нападающий бросает мяч или над собой у сетки и в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой на переднюю линию. Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед, то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ноги вперед (как при нижней подаче). Амортизатор укреплен на уровне плеч, руки над головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой, левой). Амортизатор укреплен за нижнюю рейку - движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад, круги руками.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

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 и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» В прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой, левой) в цель на стене (высота - 1,5-2 м) или на полу, расстояние от 5-10 м с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнования на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера или прибор для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, на амортизаторах; то же, но броски , и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал «бросок» с сильным заключительным движением кистей вниз-вперед или вверх-вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с 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).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т. д. Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной, к стене. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту и т. п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота, многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

#### **4. Техническо-тактическая подготовка.**

Практические занятия. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов, перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для оттапливания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне

после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3, остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

#### **5. Контрольное занятие.**

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

#### **6. Инструкторская и судейская практика.**

Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

#### **7. Контрольные нормативы.**

Контрольные испытания по общей физической подготовке. Контрольные испытания по технической подготовке.

#### **8. Соревнования.**

Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи. Участие детей в школьных соревнованиях.

### **1.4.4. Содержание программы 4 года обучения.**

#### **1. Водное занятие.**

Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

#### **2. Общая физическая подготовка.**

Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры

#### **3. Специальная физическая и теоретическая подготовка.**

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости,

прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения.

#### **4. Техничко-тактическая подготовка.**

Теория: Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика. Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закреплённому мячу.
25. Техника блокирования.
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закреплённому мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой.
35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
37. Совершенствование техники стоек и перемещений.
38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
40. Совершенствование техники передачи мяча.
41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
42. Совершенствование техники приемов мяча.
43. Совершенствование техники выполнения подачи.

44. Одиночное блокирование.

45. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку); подача на точность в зоне –по заданию.

Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.

Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 34.

Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4, 2 и 6,5.

Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2)6).

Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед»

### **5. Инструкторская и судейская практика.**

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в волейболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

### **6. Контрольные нормативы.**

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

### **7. Соревнования.**

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков. Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практика. Участие в соревнованиях согласно, календарного плана.

## **1.5. Планируемые результаты 1 года обучения.**

### **Предметные:**

- знать о физической культуре и спорте в России, о влиянии физических упражнений на организм человека, гигиене волейболиста.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Метапредметные:**

- планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и пути её достижения;
- распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

#### **Личностные:**

- испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

### **1.6. Планируемые результаты 2 года обучения.**

#### **Предметные:**

- знать о физической культуре и спорте в России, о влиянии физических упражнений на организм человека, гигиене волейболиста;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Метапредметные:**

- планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и пути её достижения;
- распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- излагать факты истории развития волейбола;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил.

#### **Личностные:**

- испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;



- проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

### 1.7. Планируемые результаты 3 года обучения.

#### Предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- знать и уметь оказывать первую помощь при ушибах, растяжении связок;
- иметь представление о основах методики обучения и тренировки по волейболу, применять к тренировочному процессу в самостоятельных занятиях;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### Метапредметные:

- планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и пути её достижения;
- распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- излагать факты истории развития волейбола;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи.

#### **Личностные:**

- испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

### **1.8. Планируемые результаты 4 года обучения.**

#### **Предметные:**

- понимать значение ОФП и СФП, функции ОФП и СФП;
- Знать значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей;
- использовать гигиену тренировочного процесса;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- иметь представление о основах методики обучения и тренировки по волейболу, применять к тренировочному процессу в самостоятельных занятиях;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Метапредметные:**

- планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и пути её достижения;
- распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- излагать факты истории развития волейбола;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи.

### **Личностные:**

- испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

## Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Программа рассчитана на 34 учебные недели.

Учебные промежутки	Продолжительность четверти	Даты	Продолжительность каникул	даты
1 четверть	57 календарных дней 8 недель (41 учебный день)	с 01.09.2021 г. по 27.10.2021 г	12 календарных дней	с 28.10.2021 г. по 08.11.2021 г.
2 четверть	52 календарных дня 7 недель 3 дня (38 учебных дней)	с 09.11.2021 г. по 30.12.2021 г.	11 календарных дней	с 31.12.2021 г. по 10.01.2022 г.
3 четверть	75 календарных дней 10 недель 5 день (53 учебных дней)	с 11.01.2022 г. по 26.03.2022 г	9 календарных дней	с 27.03.2022 г. по 01.04.2022 г.
4 четверть	6 календарных дней 8 недель (38 учебных дней)	с 02.04.2022 г. по 27.05.2022 г	93 календарных дня	с 28.05.2022 г. по 31.08.2022 г.
Учебный год	240 календарных дней 34 недели (170 учебных дней)		32/93/125 календарных дней	

В государственные праздничные и выходные дни и в период осенних, зимних, весенних и летних каникул обучение по программе не предусмотрено.

### 2.2. Условия реализации программы.

На занятиях по программе «Волейбол» необходимы: доброжелательность педагога, активность и эмоциональный настрой обучающихся, доброжелательная и активная среда. Педагогу очень важно формировать у обучающихся установку на наблюдение и мышление

Для игры в волейбол характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:
- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;

- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:
- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

### 2.3. Кадровое обеспечение.

Программа реализуется учителями физической культуры, имеющими соответствие занимаемой должности или первую квалификационную категорию, педагогами дополнительного образования с высшим или средним педагогическим образованием, прошедшим медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности, владеющие теоретическими и практическими навыками игры в волейбол.

### 2.4. Материально-техническое обеспечение.

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	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
2	Дидактические материалы по основным разделам	Г
3	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
4	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
5	Аудиозаписи	Д
6	Мультимедийный компьютер	Д
7	Стенка гимнастическая	Г
8	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
9	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивные	Г
10	Палка гимнастическая	К
11	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
12	Скакалка детская	К
13	Табло перекидное	Д
14	Стойки волейбольные универсальные	Д
15	Обруч детский	Г
16	Жилетки игровые	Г
17	Сетка волейбольная	Д
18	Аптечка	Д
19	Конус сигнальный	Г
20	Насос ручной	Д
21	Секундомер	Д
22	Площадка игровая волейбольная	Д

## 2.5. Формы аттестации

Основными критериями аттестации учащихся по программе являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся методом педагогического наблюдения, уровень освоения умений и навыков по основам физической подготовки. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях на занятиях, в тренировочных упражнениях, в организации и проведении судейства на занятиях.

Для оценки результатов деятельности учащихся по программе «Волейбол» используются следующие оценочные материалы:

- Таблица учета участия и результативности обучающихся в соревнованиях. Заполняется в течение года на каждом году обучения.
- Таблица оценивания практических умений и навыков обучающихся. Распечатывается на каждого учащегося и заполняется по итогам каждого года обучения.
- Таблица оценки формирования метапредметных и личностных результатов. Распечатывается на каждого учащегося и заполняется по итогам каждого года обучения.

*Таблица учета участия и результативности обучающихся в соревнованиях.*

ФИ учащегося	Название мероприятия	Уровень			Дата участия	Результат
		школьный	районный	городской		

*Таблица оценивания практических умений и навыков обучающихся.*

ФИ учащегося			
№ п/п	Навык/умение	Начало года «+», «-»	Конец года «+», «-»
1.	Гигиена волейболиста		
2.	Техника перемещения		
3.	Техника подачи		
4.	Техника передачи		
5.	Техника нападающих ударов		
6.	Тактика нападения		
7.	Тактика защиты		
8.	Правила игры в волейбол.		
9.	Методика судейства.		
10.	Судейские жесты.		
11.	Судейство.		
12.	Самоконтроль.		
13.	Быстрота ответных действий.		

Таблица оценки формирования метапредметных и личностных результатов.

Показатель	Метапредметные результаты													
	умение планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей		умение распределять функции и роли в совместной деятельности		управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		умение конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества		уметь определять общую цель и пути её достижения		выполнение двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях		понимать причины успеха/неуспеха деятельности	
ФИ учащегося	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года

Показатель	Личностные результаты													
	дисциплинированность		трудолюбие		упорство		доброжелательность		понимание смысла занятий волейболом		оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий		соблюдение требований безопасности	
ФИ учащегося	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года

По желанию учащихся подведение итогов по технической и общефизической подготовке возможно через выполнение контрольных нормативов.

*Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы дополнительного образования «Волейбол».*

**Контрольные испытания.**

**Общефизическая подготовка.**

Бег 30 м.: 6х5м 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 при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

**Техническая подготовка.**

*Испытание на точность передачи.* Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

*Испытание на точность передачи через сетку.*

*Испытания на точность подачи.*

*Испытания на точность нападающего удара.*

*Испытания в защитных действиях.*

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Правила соревнований	+	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10	13	15	20

3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2-3 м без потерь	10	12	15	16
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2-3 м без потерь	10	12	15	16
5	Передачи над собой в круге без потерь	15	20	25	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5	-	-
	Подача (любая): из 10 попыток	-	-	7	8
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	-	3	4	5
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	4	5	5
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	3	4	4

### **Тактическая 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. 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.

### **Контроль осуществляется в следующих формах:**

- контрольные испытания (по желанию);
- тестирование физических качеств (по желанию);
- соревнования.

### **Критерии оценивания *Уровень «отлично»***

- занимающийся владеет техникой классических упражнений;
- занимающийся знает и применяет на практике теоретические сведения;
- занимающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;
- занимающийся применяет на практике ЗУН.

### ***Уровень «хорошо»***

- занимающийся владеет техникой классических упражнений;
- занимающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;

### ***Уровень «удовлетворительно»***

- занимающийся владеет техникой классических упражнений.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- контрольные испытания сентябрь, май учебного года (по желанию учащихся)
- соревнования декабрь, апрель учебного года;
- тестирование физических качеств (по желанию учащихся);
- участие в школьных, районных, городских соревнованиях.

## **2.6. Методические и оценочные материалы.**

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.



Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы:* создают у учащихся предварительные 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, видеofilьмов. 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.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

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

*Метод круговой тренировки* предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

*Формы проведения занятий и виды деятельности*

*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 двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

## 2.7.Список литературы.

### *Литература для учителя.*

- 1.Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.
- 2.Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970 г.
- 3.Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.
- 4.Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
- 6.Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
- 7.Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колодницкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012 г.

8.Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971 г.

*Литература для обучающихся.*

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978 г.
3. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.
- 4.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2003 г.
5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000 г.
- 6.Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999 г.
7. Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575797

Владелец ВЕЛИЖАНИНА ВИКТОРИЯ СТАНИСЛАВОВНА

Действителен с 03.09.2021 по 03.09.2022