

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 20

Принята на заседании  
методического совета  
от « 20 » 04 2022 г.  
Протокол № 5

Утверждаю  
И.о. директора МБОУ СОШ №20  
О.В. Смирнова  
« 20 » 04 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

**Уровень программы - стартовый**

Возраст обучающихся - 11-15 лет  
Срок реализации программы – 1 год  
Количество часов – 70

Автор-составитель:  
Черников Виктор Викторович,  
педагог дополнительного образования

г. Сургут, 2022

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Черников Виктор Викторович
Год разработки	2022
Информация и наличии рецензии	Нет
Когда, где и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Приказом и.о. директора МБОУ СОШ №20 О.В. Смирновой от 21.04.2022 № Ш20-13-380/2
Уровень программы	Стартовый
Цель	Развитие физических и личностных качеств обучающихся, потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством игры в волейбол.
Задачи	<p><b>образовательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение техническим приёмам и правилам игры;</li> <li>- обучение тактическим действиям;</li> <li>- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;</li> <li>- овладение навыками регулирования психического состояния.</li> </ul> <p><b>воспитательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;</li> <li>- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;</li> <li>- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;</li> <li>- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;</li> </ul> <p><b>развивающие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;</li> <li>- совершенствование навыков и умений игры;</li> <li>- развитие физических качеств, укрепление здоровья</li> </ul>

	- расширение функциональных возможностей организма
Ожидаемые результаты	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устойчивое овладение умениями и навыками игры;</li> <li>- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;</li> <li>- выполнение упражнений на развитие быстроты, скорости реакции, ловкости.</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ухаживать за инвентарем, оборудовать место занятий;</li> <li>- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;</li> <li>- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей;</li> <li>- уметь контролировать психическое состояние.</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в соревнованиях;</li> <li>- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;</li> <li>- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы.</li> </ul>
Срок реализации	2022-2023 учебный год
Количество часов в неделю/ год	1 группа (5-8 классы) - 2/70 часов;
Возраст обучающихся	11-15 лет
Форма занятий	Очная, учебно-тренировочное занятие
Методическое обеспечение	Амалин М. Е. Тактика волейбола, Москва, «Физкультура и спорт», 2015; Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов, Москва, «Физкультура и спорт» 2017
Условия реализации программы	Спортивный зал/ волейбольная площадка. Оборудование и инвентарь: сетка волейбольная - 2 шт., стойки волейбольные - 6шт., гимнастические стенки - 10 шт., гимнастические скамейки - 8 шт., гимнастические маты - 10 шт., скакалки - 25 шт., мячи набивные (масса 1 кг) - 10 шт., резиновые амортизаторы - 10 шт., мячи волейбольные - 20 шт., рулетка - 1шт., компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экран, проектор, компакт-диски с учебным материалом.

## Аннотация

Дополнительная образовательная программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, направлена на укрепление здоровья школьников, привлечение их к занятиям физкультурой и спортом.

Основой волейбола являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки. Благодаря занятиям ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия волейболом являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

В программе предусмотрено большее количество часов на изучение технических приемов и тактического взаимодействия обучающихся, что позволит повысить уровень соревновательной деятельности игры волейбол. Данная программа совершенствует навыки учащихся по техническим и тактическим элементам игры в волейбол.

На программу принимаются учащиеся 5-8 классов (11-15 лет).

Объем программы 70 часов (2 часа в неделю).

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 31.07.2020), Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р, национальным проектом «Образование» 2018-2024, утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 №16), приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 (с изменениями от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей», законом ХМАО-Югры от 01.07.2013 № 68 «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»; реализации национального проекта "Образование" в Ханты-Мансийском-автономном округе – Югре (распоряжение правительства ХМАО-Югры от 29.10.18 №574-рп), государственной программой Ханты-Мансийского автономного округа «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 5 октября 2018 года № 338-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Развитие образования» (с изменениями), включающей портфели проектов, проекты автономного округа, Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от

09.10.2013г. №413-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2018 - 2025 годы и на период до 2030 года» (с изменениями на 30.11.2018); с Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 №1224 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования в ХМАО-Югре» (с изменениями от 20.08.2018 №1142).

#### **Актуальность**

Данная программа является актуальной и востребованной, поскольку занятия волейболом являются общедоступными, способствуют положительному оздоровительному эффекту, повышению социального статуса ребенка, профилактике вредных привычек и правонарушений. Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в занятия спортом в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в объединении способствуют повышению самооценки.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выполнении социального в привитии детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - **физкультурно-спортивная.**

**Уровень освоения программы: стартовый.**

**Отличительные особенности.** Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» отличается от уже существующих программ тем, что в программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие совершенствованию техники и тактики игры в волейбол, и она способствует развитию физических способностей, что дает возможность учащимся продолжить заниматься в спортивных секциях по волейболу более углубленно.

**Адресат программы.** Программа предназначена для учащихся 5-8 классов (11-15 лет).

Набор детей на обучение по программе осуществляется по принципу добровольности. Учитываются интересы и потребности самих детей.

**Количество учащихся в группе 20 человек.**

**Срок освоения программы:** программа рассчитана на один год обучения (2022-2023 учебный год). 35 учебных недель. Период реализации программы: с 01.09.2022 по 31.05.2023.

**Объем программы.**

На занятия по программе стартового уровня отводится по 2 часа в неделю, 70 часов в год.

**Режим занятий.**

**В неделю:** по 1 часу 2 раза в неделю / итого 2 часа.

Продолжительность одного занятия составляет 45 минут.

Расписание занятий объединения составляется с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся, обеспечивая

наиболее благоприятный режим труда и отдыха учащихся, утверждается приказом директора МБОУ СОШ №20.

**Формы обучения.** Основная форма организации образовательной деятельности при реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы учебное занятие (**очная**), могут применяться дистанционные образовательные технологии, в том числе в период активированных дней.

**Цель:** развитие физических и личностных качеств обучающихся, потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством игры в волейбол.

**Задачи:**

**образовательные**

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

**воспитательные**

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

**развивающие**

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья;
- расширение функциональных возможностей организма

## Содержание программы

**Введение.** Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

**Раздел 1. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** методы и средства ОФП

**Практика:**

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.  
 Упражнения на гимнастических снарядах.  
 Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.  
 Спортивные игры: баскетбол, футбол.  
 Подвижные игры и эстафеты.

## **Раздел 2. Техничко-тактическая подготовка.**

**Теория:** методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

**Практика:** 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.

Стойки и передвижения.

Приемы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад).

Поддачи снизу сверху и сбоку.

Нападающие удары (прямые и по диагонали).

Защитные действия (блоки, страховки).

## **Раздел 3. Игровые навыки в волейболе.**

**Теория:** анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд.

**Практика:**

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. Тактика нападения и тактика защиты, индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

### **Учебный план на 2022-2023 учебный год**

№	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов	
1.	Общая физическая подготовка	2	20	22	контрольные нормативы
2.	Техничко-тактическая подготовка	4	34	38	Визуальный контроль, игра
3.	Игровые навыки в волейболе	4	6	10	Контрольная игра
	Итого	10	60	70	

## Планируемые результаты

### Предметные результаты:

учащиеся научатся:

выполнять упражнения на развитие быстроты, скорости реакции, ловкости, овладеют умениями и навыками игры волейбол, улучшат функциональное состояние всех систем организма.

### Метапредметные результаты:

учащиеся научатся:

ухаживать за инвентарем, оборудовать место занятий, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, контролировать свое психическое состояние.

### Личностные результаты:

будет сформирован интерес к повышению уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта, развитию у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы.

## Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			тренировочное занятие	1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Спортивный зал	Лекция, визуальный контроль
2	сентябрь			тренировочное занятие	1	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Спортивный зал	Визуальный контроль
3	сентябрь			тренировочное занятие	1	Передача мяча двумя руками сверху на месте, над собой. Прием мяча двумя снизу.	Спортивный зал	Визуальный контроль
4	сентябрь			тренировочное занятие	1	Передача мяча сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Прием мяча двумя снизу.	Спортивный зал	Визуальный контроль
5	сентябрь			тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль



6	сентябрь			тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу с подачи.	Спортивный зал	Визуальный контроль
7	сентябрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
8	сентябрь			тренировочное занятие	1	Передача мяча сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	Спортивный зал	Визуальный контроль
9	октябрь			тренировочное занятие	1	Передача мяча сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Прием мяча снизу. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
10	октябрь			тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях. Прием мяча двумя снизу с подачи.	Спортивный зал	Визуальный контроль
11	октябрь			тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
12	октябрь			тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
13	октябрь			тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху, над собой - на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	Спортивный зал	Визуальный контроль
14	октябрь			тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху, над собой - на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	Спортивный зал	Визуальный контроль
15	октябрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
16	октябрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
17	ноябрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
18	ноябрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль

19	ноябрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
20	ноябрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
21	ноябрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
22	ноябрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча и передача в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
23	ноябрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча и передача в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
24	ноябрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подач. Прием мяча и передача в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
25	декабрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подач. Прием мяча и передача в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
26	декабрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
27	декабрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
28	декабрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из	Спортивный зал	Визуальный контроль

						зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра		
29	декабрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча и передача в зону 3. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
30	декабрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча и передача в зону 3. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
31	декабрь			тренировочное занятие	1	Передача мяча сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Прием мяча снизу. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
32	декабрь			тренировочное занятие	1	Передача мяча сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны.	Спортивный зал	Визуальный контроль
33	январь			тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
34	январь			тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
35	январь			тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Прием мяча снизу с подачи.	Спортивный зал	Визуальный контроль
36	январь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча парах в движении. Передачи в четверках	Спортивный зал	Визуальный контроль
37	январь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Спортивный зал	Визуальный контроль
38	январь			тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Передача мяча с подачи в зону 3 Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Спортивный зал	Визуальный контроль

						Учебная игра.		
39	февраль			тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Передача мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
40	февраль			тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Передача мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
41	февраль			тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
42	февраль			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях.	Спортивный зал	Визуальный контроль
43	февраль			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях.	Спортивный зал	Визуальный контроль
44	февраль			тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
45	февраль			тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
46	февраль			тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
47	март			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	Спортивный зал	Визуальный контроль
48	март			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
49	март			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача по определенным зонам.	Спортивный зал	Визуальный контроль

						Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.		
50	март			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
51	март			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 3	Спортивный зал	Визуальный контроль
52	март			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подач. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 33.	Спортивный зал	Визуальный контроль
53	март			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 3	Спортивный зал	Визуальный контроль
54	март			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 Вторая передача в зоны 2, 4. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
55	апрель			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 3. Вторая передача в зоны 2, 4. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
56	апрель			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
57	апрель			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
58	апрель			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Учебно - тренировочная игра в волейбол.	Спортивный зал	Визуальный контроль
59	апрель			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
60	апрель			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
61	апрель			тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Спортивный зал	Визуальный контроль
62	апрель					Нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Изучение	Спортивный зал	Визуальный контроль

						индивидуальных тактических действий в защите.		
63	май			тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Спортивный зал	Визуальный контроль
64	май			тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Спортивный зал	Визуальный контроль
65	май			тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Спортивный зал	Визуальный контроль
66	май			тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Спортивный зал	Визуальный контроль
67	май			тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Спортивный зал	Визуальный контроль
68	май			тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Верхняя подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 3. Учебная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
69	май			тренировочное занятие	1	Итоговая аттестация. Контрольная игра	Спортивный зал	Игра
70	май			тренировочное занятие	1	Учебная игра	Спортивный зал	Игра

### **Условия реализации программы**

#### **Методическое обеспечение программы**

Программа разработана на основе пособия М. Е. Амалина «Тактика волейбола». В основу тактической и физической подготовки учащихся взяты упражнения из пособия А. Н. Эйнгорна «500 упражнений для волейболистов».

При обучении по данной программе используются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный;
- игровой;
- соревновательный.

**Педагогические технологии:** лично - ориентированные, игровые.

### **Материально-техническое обеспечение:**

1. спортивный зал / волейбольная площадка;
2. волейбольная сетка - 2 шт.;
3. стойки для волейбольной сетки, настенные крепежи - 2 шт.;
4. волейбольные мячи - 20 шт.;
5. набивные мячи - 10 шт.;
6. баскетбольные мячи - 10 шт.,
7. футбольные мячи - 10 шт.,
8. шведские стенки - 10 шт.

### **Система контроля результативности программы**

#### **Методы контроля:**

- визуальный контроль;
- игра;
- контрольные нормативы;
- контрольная игра.

#### **Формы аттестации:**

Для оценки результативности дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» применяются текущий, промежуточный и итоговый виды контроля:

1. Текущий контроль, осуществляющийся на каждом занятии: визуальный контроль.
2. Промежуточная аттестация - проводится в конце первого полугодия: соревнование.
3. Итоговая аттестация - проводится в конце года. Формой итоговой аттестации: соревнование.

### **Критерии оценивания индивидуальных достижений учащихся:**

Объект оценивания	Уровни достижений	Критерии оценки
Прием мяча сверху двумя руками	Высокий	Безошибочное выполнение действий ног, рук и кистей пальцев во время приема мяча
	Повышенный	Незначительные нарушения действий пальцами рук
	Базовый	Нарушение расположения пальцев рук на мяче во время приема
	Пониженный	Не умение согласованного выполнения техники рук и
	Низкий	Отсутствие координации действий пальцев рук
Прием мяча	Высокий	Правильное выполнение всех элементов приема мяча

снизу двумя руками	Повышенный	Незначительные нарушения руками при приеме мяча
	Базовый	Незаконченное действие руками и ногами во время
	Пониженный	Руки в локтевых суставах не разгибаются
	Низкий	Неправильное выполнение всех элементов приема
Передачи мяча сверху двумя руками	Высокий	Правильное выполнение всех элементов передачи
	Повышенный	Недостаточно быстрые передвижения вперед и назад, влево и право во время передачи
	Базовый	Руки и ноги недостаточно сгибаются, мяч передается не всегда пальцами рук
	Пониженный	Отсутствие правильного расположения пальцев рук при приеме
	Низкий	Полное отсутствие координирующих действий при
Нижняя прямая подача	Высокий	Правильное выполнение движений рук и ног при
	Повышенный	Незаконченное движение кисти руки
	Базовый	Недостаточная работа кисти руки
	Пониженный	Выполнение удара кисти руки отсутствует
	Низкий	Несогласованность движений рук и ног при подаче

1. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие подвижности в суставах.
2. Самостоятельное выполнение упражнений на координацию движений и развития ловкости.
3. Самостоятельное выполнение упражнений разминки перед основной частью занятия.
4. Качественное выполнение элементов техники игры волейбол (передача, прием, подача).
5. Выполнение тестовых упражнений «Волейбол».

### Список литературы

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола, Москва, «Физкультура и спорт», 2015;
2. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов, Москва, «Физкультура и спорт» 2017;
3. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.;
4. А.В. Беляев. Волейбол на уроке физической культуры, М., - «Физкультура и спорт», 2005г.;
5. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс , 2005;
6. Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. - М.: Б.И., 2005;
7. Клещев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. - М. : Физкультура и спорт , 2005.



Приложение 1

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе**

№ п/п	Контрольные Нормативы	Пол	Оценка		
			низкий	средний	высокий
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (колво раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5		Юн.	2	3	4
	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

*Н - низкий показатель; С - средний показатель; В - высокий показатель.*