

Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 11

Рассмотрена и рекомендована  
к применению на заседании  
педагогического совета  
МБОУ СОШ № 11  
Протокол № \_\_1\_\_  
от \_27.08\_2024 года

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 53/2 от 27.08.2024 г.  
Директор МБОУ СОШ №11  
Л.Г. Ничипорчук



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**« Волейбол »**

Направленность: Физкультурно-спортивное

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации» 1 год

Разработчик программы:  
Созаева Елена Александровна  
педагог дополнительного образования

## 1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по волейболу:

- «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2018г.,
- «Физическая культура. Рабочие программы. 4-е издание. Москва «Просвещение», 2018г.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

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

**Актуальность программы** обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности; - профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

**Отличительные особенности программы:** Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий, как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

**Адресат программы** (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах) Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 8 до 18 лет. Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 17 человек. Комплекуются разновозрастные группы. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

**Объём и сроки** реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения (9 месяцев), объём 68 часов.

Физкультурно-оздоровительная работа, направлена на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта. Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из

всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

**Форма обучения:** очная

**Уровень программы:** Данная программа предполагает освоение по двум уровням: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов.

**Особенности организации образовательного процесса:** заключается в её разноуровневости.

Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать педагогу с обучающимися разного уровня подготовки. На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта. На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта.

**Режим занятий:** Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБОУ СОШ №11 по представлению преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

**Задачи программы:**

- популяризация волейбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – волейбол.

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие. Правила охраны труда и техника безопасности

*Теория:*

Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по волейболу для тренера команды.

Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по волейболу для членов команды.

### 2. Техническая подготовка

*Практика:*

Обучение технике игры. Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых для участия в игре, соревновании. Техническая подготовка является необходимой базой для реализации тактических замыслов команды.

**Схема разучивания технических приемов.** В волейболе разучивание технических приемов игры условно подразделяется на три взаимосвязанных этапа:

**Общее ознакомление с приемом** – создать правильное, четкое представление о приеме. Для этого надо показать и объяснить изучаемый прием, сообщить основные сведения о его значении.

**Разучивание технического приема в упрощенных, специально созданных условиях.** В волейболе многие технические приемы очень сложны и их предварительно изучают в упрощенных условиях. Выполнение приема упрощается за счет его расчленения: изменения исходного положения, расстояния, направления, быстроты, силы и т.д.

**Разучивание технического приема в усложненных условиях.** На данном этапе изучения приема следует постепенно усложнять условия, в которых выполняется прием, и подвести детей к свободному выполнению приема в игре.

- **Стойки:** высокая, средняя, низкая.
- **Передвижения:** шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.
- **Передача сверху:** над собой, длинные, короткие, средние, из зоны в зону, в пределах зоны, высокие, низкие, спиной к партнеру, к сетке.

- **Прием:** двумя руками снизу над собой, двумя руками снизу после подачи, двумя руками снизу от сетки, одной рукой снизу.
- **Подача:** нижняя и верхняя прямые подачи, верхняя прямая в прыжке.
- **Блокирование:** одиночное, групповое.
- **Страховка.**
- **Тактические действия:** индивидуальные, групповые, командные.

### **1. Передвижения:**

- шагом, бегом;
- приставным шагом, двойным шагом;
- прыжками, падениями;
- сочетание способов передвижений.

### **2. Передачи:**

- двумя сверху в опоре;
- двумя сверху назад (за голову) в опоре;
- двумя сверху в прыжке;
- двумя сверху назад (за голову) в прыжке;
- одной сверху над собой в прыжке;
- чередование способов передачи.

### **3. Прием:**

- двумя снизу стоя на месте;
- двумя снизу с выпадом;
- двумя снизу после передвижения;
- двумя снизу назад стоя на месте;
- двумя снизу назад после передвижения;
- одной снизу в падении назад с перекатом на спину;
- одной снизу в падении в сторону на бедро и бок;
- одной снизу в падении вперед на руки – скольжением;
- чередование способов приема.

### **4. Прием – передачи:**

а) мячей, летящих с медленной скоростью:

- двумя сверху вперед стоя на месте;
- двумя сверху вперед после передвижения;
- б) мячей ускоренных и скоростных:
- двумя снизу вперед стоя на месте;
- двумя снизу вперед после передвижения.

### **5. Подачи:**

- нижняя прямая;
- верхняя прямая без вращения;
- верхняя прямая с вращением;
- верхняя прямая силовая;
- верхняя прямая в прыжке.

### **6. Отбивания, нападающие и атакующие удары:**

а) отбивания:

- двумя сверху в опоре;
- двумя сверху в прыжке;
- двумя снизу стоя на месте;
- двумя снизу после передвижения;
- б) нападающие удары:

- одной сверху в опоре кулаком;
- одной сверху в опоре.

### **Атакующие удары:**

- по ходу разбега ускоренный и скоростной;
- по ходу разбега медленный;
- с переводом;
- с поворотом туловища;
- боковой;
- по блоку за линию;
- с задней линии.

### **7. Блокирование:**

- одиночное зонное с места;
- одиночное зонное после передвижения;
- одиночное ловащее с места;
- одиночное ловащее после передвижения;
- двойное зонное;
- двойное ловащее.

### **3. Тактическая подготовка**

*Теория:*

Под тактикой понимают целесообразное использование техники игры и организацию действия игроков.

В волейболе различают нападающих:

- первого темпа,
- второго темпа,
- связующий.

Нападающий первого темпа – игрок, который обладает надежными действиями в атаке и на блоке и хорошо играет с низких передач.

Нападающий второго темпа – универсально подготовленный игрок, обладающий высокой активностью в организации атакующих и защитных действий.

Связующий игрок должен обладать высокой надежностью вторых передач в различных игровых ситуациях.

Тактика состоит из:

1. Командных действий.
2. Групповых действий.
3. Индивидуальных действий.

Организация командных действий в нападении осуществляется по трем направлениям:

1. Со второй передачи игрока передней линии (3 или 2 зона).
2. Со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки.
3. С первой передачи или приема мяча.

Групповые действия

Индивидуальные действия

Тактика защиты

### **Последовательность изучения тактики игры.**

#### **1. Индивидуальные действия:**

а) выбор места для выполнения:

- передач,
- приема,
- подач,
- отбивания,
- нападающих и атакующих ударов,
- приема атакующих ударов,
- блокирования,
- страховки;

б) выбор способов отбивания мяча:

- через сетку,
- передач,
- приема подач,
- атакующих ударов,
- приема атакующих ударов,
- блокирования;

в) выбор направления:

- передач,
- подач,
- атакующих ударов,
- приема мяча,
- приема – передач,
- чередование способов и направления действий.

#### **2. Групповые действия:**

- взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии при приеме подач,

- взаимодействие игроков передней линии с игроками передней линии при передачах,
- взаимодействие игроков при блокировании,
- взаимодействие игроков задней линии с выходом связующего с задней линии.

### **3. Командные действия:**

- расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач в зоны 2 – 3 – 4,
- расположение команды в «доигровке».

*Практика:*

#### **Тактика игры и методика обучения.**

**Стойки.** В волейболе игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий.

1. Для выполнения атакующего удара или блокирования – высокая.
2. Для приема подачи – средняя.
3. Для приема атакующего удара или от блока – низкая.

Положение ОЦТ зависит от особенностей игровых ситуаций и характера предстоящих действий.

*Стойки различают на:*

- 1) устойчивую – одна нога впереди,
- 2) основную – ноги параллельно,
- 3) неустойчивую – ОЦТ на передней трети стопы,
- 4) статичную – неподвижность игрока,
- 5) динамичную – переминание с ноги на ногу.

В положении стойки руки находятся на уровне пояса, кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед, тело свободно, не напряжено.

**Передвижения.** Для выполнения игрового приема игрок передвигается по площадке.

При этом в зависимости от характера приема и игровой ситуации игрок использует различные передвижения:

- 1) шагом и бегом,
- 2) приставным шагом – игрок не успевает к мячу,
- 3) двойным шагом – игрок не успевает к мячу,
- 4) скрестным шагом – при блокировании,
- 5) скачком – если необходимо быстро принять мяч.

Рассмотренные способы передвижения часто применяются в сочетании.

**Исходные положения.** Исходные положения представляют собой позы волейболиста, удобные для выполнения приемов, передвижений.

Независимо от характера игрового приема ИП отличаются некоторой статичностью:

- перед передачей,
- перед приемом снизу,
- перед блокированием,
- перед атакующим ударом.

**Передача мяча.** Передача – прием игры, с помощью которого создаются условия для взаимодействия команды.

*Способы передач:*

- двумя руками в опоре,
- двумя руками в прыжке,
- одной рукой в прыжке,
- двумя руками в падении назад, перекатом на спину.

*Передачи различают:*

1. По направлению:

- вперед,
- над собой,
- назад.

2. По длине:

- длинные – через зону,
- короткие – из зоны в зону,
- укороченные – в пределах зоны.

3. По высоте:

- высокие – более 2 м,
- средние – до 2 м,
- низкие – до 1 м.

передачи могут быть направлены близко к сетке и отдаленные от сетки.

*Техника передачи состоит из:*

1. исходного положения,
2. встречного движения рук к мячу,
3. амортизации,
4. направления мяча (вылета).

**Прием мяча.** Технический прием игры, используемый с целью противодействия падению мяча на площадку.

Выделяют: прием подачи, прием в защите, прием – передача.

*Способы и варианты приема:*

- 1) двумя руками снизу;
- 2) двумя руками сверху;
- 3) одной рукой снизу в падении и перекатом на бедро и спину;
- 4) одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе.

*Прием двумя руками снизу.*

Положение приема подачи:

Прием мяча производится:

**Подача.** Подача – это технический прием игры, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является и средством нападения.

В волейболе используются несколько способов подач:

1. Верхняя прямая с вращением (силовая).
2. Верхняя прямая без вращения (планирующая).
3. Верхняя прямая в прыжке.
4. Нижняя прямая.

Техника подачи состоит из:

1. Исходного положения.
2. Подбрасывания мяча.
3. Замаха.
4. Ударного движения.
5. Опускания рук.
6. Перехода к игровым действиям.

**Атакующие удары.** Атакующий удар – наиболее эффективный способ завершающих действий команды.

Атакующие удары различают:

а) по направлению:

- по ходу,
- с переводом;

б) по скорости:

- силовые – скоростные,
- кистевые – ускоренные,
- обманные – медленные;

в) по технике:

- прямые,
- боковые.

Атакующий удар состоит из 4-х фаз:

1. Разбег.
2. Прыжок.
3. Удар по мячу.
4. Приземление.

В свою очередь, каждая из этих фаз состоит из микрофаз.

**Блокирование.** Блокирование – прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. С технической точки зрения, это один из самых сложных приемов.

Способы блокирования:

- одиночное – одним игроком,
- групповое – двумя-тремя игроками.

Расположение блокирующих:

- близко от сетки,
- в высокой стойке,
- руки на уровне плеч,
- стопы параллельны.

Передвижения блокирующих:

- приставными шагами,
- бегом,
- скачком,
- что зависит от расстояния до места атаки.

*Техника блокирования:*

Перед прыжком игрока;

В момент удара:

После выполнения блокирования.

#### **4. Упражнения общей и специальной физической подготовки (15 часов)**

*Теория: знать и уметь выполнять самостоятельно упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых..выносливости, координационных, скоростно-силовых.*

##### ***Подготовительные упражнения***

1. Бег на короткие дистанции на различных исходных положений:

- сидя лицом,
- лежа на груди,
- лежа на спине,
- в упоре присев,
- в упоре лежа,
- в приседе и т.д.

2. Бег на короткие дистанции по зрительному сигналу:

- движения рук (вверх, вниз, в сторону и т.д.),
- бросок мяча,
- переставленный предмет и т.д.

3. Бег в максимальном темпе и т.д.

- «челночный бег»,
- бег «елочкой».

4. Бег с изменением скорости на зрительные и слуховые сигналы.

5. Эстафеты.

Все эти упражнения направлены на развитие скорости, так как первоочередная задача игрока – это своевременный выход к быстролетящему мячу и выполнение нужного приема.

*Практика:*

##### **Специальные упражнения волейболистов.**

- Упражнение в передаче мяча в двух шеренгах.
- Передача мяча в движении.
- Упражнение в передаче мяча от стенки после поворота на 360°
- Обстрел двумя мячами.
- Совершенствование бокового периферического зрения в прыжке.
- Выполнение «скрытой» передачи в тройках.
- Упражнение в передаче мяча у сетки.
- Упражнение в парах в откидке одной рукой.
- Упражнение в передаче сразу на удар в зону 3.
- Упражнение в передаче сразу на удар в зону 3 и передаче через голову.
- Прием мяча от стенки с перемещением.
- Прием далеких мячей.
- Прием мяча от сетки.
- Прием мячей, идущих в «разрез» между двумя игроками.
- Упражнение в перебивании мяча на сторону противника.
- Траектория подачи.
- Совершенствование сильной подачи в зону 5.
- Подача в «разрез» между игроками.
- Упражнения в нападающих ударах: из зоны 4 с приемом мяча в зонах 1, 6, 5 и 4 противоположной площадки.
- Упражнение в передачах сразу на удар.
- Действия игроков на встречных мячах:  
А – поставлен групповой блок: проводить нападающий удар нецелесообразно;  
Б – результативнее в этих случаях передачи.

**Развитие физических качеств.** Комплексы упражнений общего воздействия для всех мышечных групп.



**Поднимание и опускание туловища (ног).** Специально-подготовительные упражнения для мышц брюшного пресса. Специально-подготовительные упражнения для мышц спины.

### **5. Основы судейства. Правила соревнований.**

*Теория:* История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры. Жесты волейбольного арбитра.

*Практика:* Пробная игра с судейством.

### **6. Двухсторонняя игра**

*Теория:* Разбор игры, замечания, размещение на поле, стратегия

*Практика:* Организация и проведение соревнований по волейболу.

### **7. Итоговое занятие**

*Теория:* Подведение итогов.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**Личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

**Метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**Предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД:**

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

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### **Коммуникативные УУД:**

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

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### Календарно тематический план

| №   | Дата<br>план | Дата<br>факт | Тема<br>занятия  | Примечание |
|-----|--------------|--------------|--|------------|
| 1.  |              |              | Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.          |            |
| 2.  |              |              | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». |            |
| 3.  |              |              | Эстафеты с приемом мяча снизу.   |            |
| 4.  |              |              | Техническая подготовка волейболиста.   |            |
| 5.  |              |              | Верхняя прямая подача  |            |
| 6.  |              |              | Нижняя прямая передача   |            |
| 7.  |              |              | Передача сверху двумя руками вперед вверх в опорном положении                        |            |
| 8.  |              |              | Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.                    |            |
| 9.  |              |              | Передача сверху двумя руками в прыжке вдоль сетки и через сетку                      |            |
| 10. |              |              | Обучение верхней прямой передачи   |            |
| 11. |              |              | Совершенствование стойке волейболиста и технике перемещений                          |            |
| 12. |              |              | Игра в волейбол по упрощенным правилам   |            |
| 13. |              |              | Совершенствование технических приемов игры   |            |
| 14. |              |              | Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед                      |            |
| 15. |              |              | Обучение техники нападающего удара   |            |
| 16. |              |              | Передачи мяча после подбрасывания  |            |
| 17. |              |              | Передачи мяча в парах после набрасывания партнером                                   |            |
| 18. |              |              | Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч в воздухе»                             |            |
| 19. |              |              | Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Вызов номеров»                             |            |
| 20. |              |              | Совершенствование нижней прямой подаче. Подачи в парах                               |            |
| 21. |              |              | Подачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6   |            |
| 22. |              |              | Обучение приему мяча снизу двумя руками  |            |
| 23. |              |              | Совершенствование приема мяча после набрасывания через сетку                         |            |
| 24. |              |              | Совершенствование техники нападающего удара  |            |
| 25. |              |              | Индивидуальные тактические действия в нападении                                      |            |
| 26. |              |              | Развитие координационных способностей  |            |
| 27. |              |              | Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.                      |            |
| 28. |              |              | Прием мяча снизу над собой   |            |
| 29. |              |              | Игра в волейбол по всем правилам   |            |
| 30. |              |              | Нижняя прямая подача   |            |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
| 31. |  | Передача мяча сверху двумя руками  |  |
| 32. |  | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.  |  |
| 33. |  | Контроль уровня физической подготовленности  |  |
| 34. |  | Игра в волейбол по всем правилам   |  |
| 35. |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке  |  |
| 36. |  | Верхняя передача мяча в парах с шагом  |  |
| 37. |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока.   |  |
| 38. |  | Верхняя подача, нижний прием   |  |
| 39. |  | Совершенствование технических приемов игры   |  |
| 40. |  | Совершенствование технике передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед                               |  |
| 41. |  | Нижняя прямая подача   |  |
| 42. |  | Передача мяча сверху двумя руками  |  |
| 43. |  | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.  |  |
| 44. |  | Совершенствование технических приемов игры   |  |
| 45. |  | Эстафеты с элементами волейбола  |  |
| 46. |  | Упражнения для развития силы. Подвижная игра «перестрелка»   |  |
| 47. |  | Совершенствование приему мяча снизу двумя руками   |  |
| 48. |  | Совершенствование приема мяча после набрасывания через сетку   |  |
| 49. |  | Круговая тренировка для развития физических качеств.   |  |
| 50. |  | Упражнения в парах, тройках с мячом.   |  |
| 51. |  | Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача.  |  |
| 52. |  | Подачи в правую и левую половины площадки.   |  |
| 53. |  | Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки.   |  |
| 54. |  | Развитие координационных способностей  |  |
| 55. |  | Передача мяча сверху и снизу.  |  |
| 56. |  | Подвижные игры с верхней передачей мяча.   |  |
| 57. |  | Взаимодействие игроков при приеме мяча с подачи. ОФП: бег 60 м., метание мяча, прыжки в длину с места. |  |
| 58. |  | Прием и розыгрыш мяча с подачи.  |  |
| 59. |  | ОФП: прыжки в длину с места, метание мяча, тест на гибкость.   |  |
| 60. |  | Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.  |  |
| 61. |  | Игра в волейбол по упрощенным правилам   |  |
| 62. |  | Подачи через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки.  |  |
| 63. |  | Передача мяча над собой на месте, в движении.  |  |
| 64. |  | Совершенствование технических приемов игры   |  |

|    |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|
| 65 |  |  | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.          |  |
| 66 |  |  | ОФП: 6 мин. бег, прыжки со скакалкой.                              |  |
| 67 |  |  | Передача мяча через сетку.   |  |
| 68 |  |  | Эстафеты и подвижные игры.   |  |
| 69 |  |  | ОФП: силовые упражнения, прыжки со скакалкой.                      |  |
| 70 |  |  | Контроль уровня физической подготовленности.<br>Подведение итогов. |  |

### **Условия реализации программы**

Материально – техническое обеспечение программы для занятий по программе требуется: спортивный школьный зал 9х18 спортивный инвентарь и оборудование:

сетка волейбольная- 1шт.

стойки волейбольные

гимнастическая стенка- 1 шт.

гимнастические скамейки-4шт.

гимнастические маты-6шт.

скакалки- 15 шт.

мячи набивные (масса 1кг)- 6шт.

мячи волейбольные – 8 шт.

рулетка- 1шт.

### **Техническое оснащение:**

-проектор

-экран

-видео -диски

-компьютер

### **Дидактическое оснащение:**

-карточки по волейболу

- карточки правил игры в волейбол

- карточки судейства игры в волейбол

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в

рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой.

### **Формы аттестации**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.- 77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
- Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
- Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
- Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
- Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
- Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
- Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.- 144с.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр«Академия»,2001.-480с.