

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ БЕЛОЯРСКОГО РАЙОНА  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П. СОРУМ»**

Рассмотрена/принята  
на Методическом совете  
протокол от «29» августа 2024г. №1

Согласовано  
Заместитель директора  
 Л.С. Зейтуньян  
«29» августа 2024г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной направленности**

**«Волейбол»  
на 2024-2025 учебный год**

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев

Количество часов в неделю: 2 Всего учебных недель: 34

Общее количество часов по программе: 68

Разработчик программы, должность: Тесленко Ольга Ивановна, учитель физической культуры

п. Сорум, 2024 год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе и с учетом:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

### Направленность (профиль) программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных волейболистов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

**Актуальность** (соответствие государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей). Актуальность – это констатация проблем в развитии и воспитании детей (потребность в общении, укрепление здоровья и т.д.). Отражение условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности в настоящий момент, соответствие современным запросам.

Наиболее острые проблемы дополнительного образования:

- повышение занятости детей в свободное время;
- организация полноценного досуга;
- развитие определенных качеств личности;
- поддержка и развитие талантов;
- адаптация в обществе детей с определенными особенностями;
- физическое развитие и оздоровление детей;
- профессиональная ориентация и т.п.

**Отличительные особенности:** 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. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

По своему воздействию спортивные игры, в том числе волейбол, являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

### **Адресат программы**

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 13 до 17 лет.

### **Объем программы**

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Волейбол» составляет:

- Количество часов в год – 1 раз в неделю по 2 часа
- Общее количество часов за год – 68

**Кадровое обеспечение.** Программу реализует учитель физкультуры.

**Условие набора.** Набор обучающихся осуществляется в соответствии с положением СОШ п. Сорум «Об организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам».

**Форма обучения:** очная

**Количество обучающихся в группе:** 15– 20 человек.

### **Цель и задачи:**

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

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

### **Условия реализации программы:**

- условия набора и формирования групп;
- необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы;
- особенности организации образовательного процесса.

### **Форма организации деятельности учащихся:**

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, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

#### Практические методы:

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

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- 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: индивидуально-групповая.

Количество обучающихся: 15-20 человек. Режим занятий: Всего 2 часа в неделю, 68 часов в год, 34 учебные недели.

Вид учебной группы – постоянство учебной группы обязательно, т. к. новый материал базируется на предыдущем, и навыки накапливаются с каждым занятием. Форма занятий соответствует современным образовательным тренировкам, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы. Планируются следующие формы занятий: беседа, рассказ, теоретические и практические занятия, соревнования

**Планируемые результаты** (личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы).

*Личностные результаты* – сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности; мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни; результаты, отражающие социальную активность, общественную деятельность (сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.)

*Метапредметные результаты* – освоенные обучающимися ключевые компетенции (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования), применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

*Предметные результаты* – освоенный обучающимися опыт специфической деятельности по получению продукта/нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предпрофессиональные/предметные компетенции – конструкторская, техническая, технологическая и т.п.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	4	4	-	Беседа, рассказ
2.	Освоение техники передвижений	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	18	-	18	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	21	-	21	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	10	-	10	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	4	-	4	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7.	Овладение тактикой игры в защите	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8.	Овладение организаторскими способностями	5		5	Учебно-тренировочные игры Соревнования
	ИТОГО:	68	4	64	

### Содержание программы

Основная направленность	Содержание
1 Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.
2 Освоение техникой передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)
3 Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. 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.
4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.
5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование

	нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.
6 Овладение тактикой игры в нападении.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.
7 Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».
8 Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ

### Календарный учебный график

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теори я	практ ика	по план у	по фак ту	
	<b>1 Основы знаний</b>	<b>4</b>				
1	Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол Основные понятия об игре в волейбол. Понятие о физической культуре. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений.	1	-			Беседа, рассказ
2	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	1	-			Беседа, рассказ
3	Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Техника тактические действия в защите.	1	-			Беседа, рассказ
4	Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах Развитие физических качеств: силы,	1	-			Беседа, рассказ

	быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.					
	<b>2 Освоение техники передвижений</b>		<b>3</b>			
5-6	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>3 Освоение техники приемов и передач мяча</b>		<b>18</b>			
8-9	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
10-11	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
12-13	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
14-15	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
16-17	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

18-19	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
20-21	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
22-23	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
24	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра		1			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
25	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра		1			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
<b>4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.</b>			<b>21</b>			
26-27	Приём подачи. Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
28-29	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

30-31	<p>Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.</p> <p>Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м;</p> <p>Учебная игра</p>		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
32-33	<p>Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.</p> <p>Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.</p> <p>Учебная игра</p>		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
34-35	<p>Приём подачи</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра</p>		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
36-37	<p>Приём подачи</p> <p>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</p>		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
38-39	<p>Приём подачи</p> <p>Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра</p>		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
40-41	<p>Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра</p>		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
42	<p>Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра</p>		1			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
43	<p>Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра</p>		1			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

44	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
45	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
46	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий</b>		<b>10</b>			
47-48	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
49-50	Нападающий удар по неподвижному мячу Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
51-52	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
53-54	Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
55	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
56	Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному		1			

	мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок). Учебно – тренировочная игра					
	<b>6 Овладение тактикой игры в нападении</b>		<b>4</b>			
57-58	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
59-60	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>7 Овладение тактикой игры в защите</b>		<b>3</b>			
61-62	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
63	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>8 Овладение организаторскими способностями</b>		<b>5</b>			
64	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования
65-66	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 8 классов.		2			Учебно-тренировочные игры Соревнования
67-68	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 8 классов		2			Учебно-тренировочные игры Соревнования
	Всего: 68	4	64			
Примечание: 4 часа теоретических занятий проводятся в течение всего курса практических занятий						

### Методическое обеспечение программы.

Формы занятий, планируемых по каждому разделу обучения.

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Основы знаний	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Опрос
2	Освоение техники передвижений	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
3	Освоение техники приемов и передач мяча	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
4	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ

			деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Тестирование
5	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
6	Овладение тактикой игры в нападении.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
7	Овладение тактикой игры в защите	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
8	Овладение организаторскими способностями	Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков,	Тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ

			физических упражнений)	
--	--	--	------------------------	--

## Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

## Формы контроля и подведение итогов реализации программы

### Контрольные испытания

#### *Общезначительная подготовка*

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

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

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

#### *Техническая подготовка*

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

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

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

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

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

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

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

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

## **Планируемые результаты**

### ***Предметные***

Учащийся научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### ***Метапредметные***

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

#### ***Личностные***

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для работы над программой необходим спортивный зал, учебная и научная литература (словари, справочники, познавательная литература).

#### **Методическая литература для педагога**

1. Примерная рабочая программа «Физическая культура» В.И. Лях 10-11 классы, М.: Просвещение, 2020г
2. Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. А.Н.Каинов. Волгоград. «Учитель», 2011г
3. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М.: Просвещение, 2018.

#### **Методическая литература для детей**

1. Озерецкая, Е. Олимпийские игры / Е. Озерецкая. - М.: Детская литература. Ленинград, 2017. - 515 с.
2. Ревский, Борис Пусть победит сильнейший / Борис Ревский. - М.: Детская литература. Ленинград, 2016. - 128 с.
3. Спорт. - М.: Росмэн, 2015. - 436 с.