

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр творческого развития и гуманитарного образования»

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
МБОУ ДО «ЦТР и ГО»  
от 23.08.2021 г. Протокол № 5



Утверждаю:  
директор МБОУ ДО «ЦТР и ГО»  
Сорокина Н.А.  
Приказ № 64/1 от 23.08.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 10-14 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Шевцов А.А.

г. Суворов, 2021 год

## Пояснительная записка.

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе обучения по программе «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение навыков игры в волейбол, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Направленность:** дополнительной образовательной программы секции «Волейбола» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей, имеет базовый уровень.

**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 обучающихся 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. Дети, 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:** – от 10 до 14 лет.

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

Данная программа разработана в соответствии с требованиями

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона от 24.06.1999 года № 120-ФЗ «Об основах профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (в ред. от 04.06.2014 г.),
- 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 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,
- закона Тульской области от 30 сентября 2013 года № 1989-ЗТО «Об образовании»,
- соответствует нормам санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПин 2.4.4. 3172-14.

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

Задачи программы:

#### **Образовательные**

- формирование двигательных качеств;
- получение новых знаний.
- обучение игре в волейбол (техника, тактика).

#### **Развивающие**

- развитие физических навыков;
- закаливание;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

#### **Воспитательные**

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

#### **Условия реализации программы:**

- условия набора и формирования групп;
- возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения;
- необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы;
- особенности организации образовательного процесса.

Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы: должны быть указаны все необходимые составные реализации программы: сведения о помещении, в котором должны проводиться занятия; необходимо перечислить нужное оборудование, ТСО, инструменты, декорации, костюмы, приборы, станки, химические реактивы, зеркала, грим, микрофоны и т.п.

Кадровое обеспечение реализации программы: необходимо прописать, какие специалисты, кроме педагога дополнительного образования, необходимы для образовательного процесса: концертмейстер, художник-оформитель, аранжировщик, педагоги дополнительного образования других направлений, лаборант и др.

#### **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 4 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, 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. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуально-групповая.

Количество обучающихся: 12-15 человек.

Режим занятий: Всего 4 часа в неделю, 140 часов в год.

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

### • **Результаты освоения курса**

- Данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.
- **Личностные результаты**
- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.
- *В области познавательной культуры:*
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- *В области нравственной культуры:*
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.
- *В области трудовой культуры:*
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- *В области эстетической культуры:*
- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.
- *В области коммуникативной культуры:*
- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
  
- **Метапредметные результаты**
- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.
- *В области познавательной культуры:*
- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.
- *В области нравственной культуры:*
- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- *В области трудовой культуры:*
- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.
- *В области эстетической культуры:*
- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.
- *В области коммуникативной культуры:*
- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.
- *В области физической культуры:*
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.
  - **Предметные результаты**
  - В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:
- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Ожидаемые результаты работы:**

- 1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
- 2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
- 3. Участие в соревнованиях школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях Суворовского района по волейболу. 4. Выполнение начальных спортивных разрядов,
- 5. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
- 6. Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе.
- 7. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

### **Форма подведения итогов.**

В конце каждой тренировки подводятся итоги:

- Анализ тренировочных упражнений;
- Анализ игровой деятельности.

В учебном году проводятся:

- школьный турнир по волейболу;
- межшкольные районные соревнования;
- различные соревнования.

## Учебно-тематический план.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	2	2	-	Беседа, рассказ
2.	Освоение техники передвижений.	6	-	6	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
3.	Освоение техники приемов и передач мяча.	40	-	40	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	52	-	52	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
5.	Освоение техники прямого нападающего удараи овладение техникой защитных действий.	22	-	22	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	8	-	8	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
7.	Овладение тактикой игры в защите.	4	-	4	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
8.	Овладение организаторскими способностями.	10	2	8	Учебно-тренировочные игры Соревнования.
ИТОГО:		144	4	140	

## Содержание программы.

**Тематика занятий: Теория** (2 часа).

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

**Техническая подготовка** (100 часов).

*Овладение техникой передвижения и стоек.* Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в

различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

#### **Тактическая подготовка(34 часа).**

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

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

#### **Общефизическая подготовка (на каждом занятии).**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

#### **Соревнования (8 часов).**

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

#### **Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Контрольные испытания.**

**Общефизическая подготовка.**

Бег 30 м бх5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

**Техническая подготовка.**

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

*Испытание на точность передачи через сетку.*

*Испытания на точность подачи.*

*Испытания на точность нападающего удара.*

*Испытания в защитных действиях.*

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

**Методическое обеспечение:** разработка занятий, литература, учебные пособия.

**Технические средства:** спортивный инвентарь (волейбольные мячи, волейбольная сетка, скакалки).

**Содержание программы обучения.**

Основная направленность	Программный материал
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.
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.

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.	
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.	
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.	

### Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
	<b>1 Основы знаний</b>	<b>6</b>				

1.	Комплектование группы. Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол. Основные понятия об игре в волейбол.	2	-			Беседа, рассказ.
	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.		-			Беседа, рассказ.
2.	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	1	-			Беседа, рассказ.
	<b>2 Освоение техники передвижений</b>		<b>6</b>			
3.	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.)		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
4.	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.
5.	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
	<b>3 Освоение техники приемов и передач мяча</b>		<b>40</b>			
6.	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.		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.

7.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.Учебная игра.		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
8.	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.		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
9.	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.		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
10.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Групповые действия волейболистов.Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра.		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
11.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Групповые действия.волейболистов.Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2;Учебная игра.		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
12.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Групповые		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в

	действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игрокам зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи. Учебная игра.					группах. Учебная игра.
13.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приеме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра.		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
14.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приеме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра.		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
15.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приеме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра.		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
	<b>4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.</b>		<b>52</b>			
16.	Прием подачи. Подающие поочередно 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.		4			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
17.	Перемещение игроков при		4			Показ. Трениров

	<p>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.</p>					<p>очные упражнения.  Работа в группах.  Учебная игра.</p>
18.	<p>Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.  Стойки основная, низкая;  двойной шаг, скачок вперед;  остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м;  Учебная игра.</p>		4			<p>Показ. Тренировочные упражнения.  Работа в группах.  Учебная игра.</p>
19.	<p>Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.  Стойки основная, низкая;  сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.  Учебная игра.</p>		4			<p>Показ. Тренировочные упражнения.  Работа в группах.  Учебная игра.</p>
20.	<p>Приём подачи  Передача мяча двумя руками сверху на месте.  Передача мяча над собой.  Прием мяча двумя снизу.  Нижняя прямая подача.  Учебная игра.</p>		4			<p>Показ. Тренировочные упражнения.  Работа в группах.  Учебная игра.</p>
21.	<p>Приём подачи  Верхняя прямая подача.  Передачи мяча в парах в движении. Передачи с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра.</p>		4			<p>Показ. Тренировочные упражнения.  Работа в группах.  Учебная игра.</p>
22.	<p>Приём подачи  Верхняя прямая подача  Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра.</p>		4			<p>Показ. Тренировочные упражнения.  Работа в группах.  Учебная игра.</p>
23.	<p>Верхняя прямая подача.  Прием мяча с подачи.  Передачи мяча сверху</p>		4			<p>Показ. Тренировочные упражнения.</p>

	двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра.					Работа в группах. Учебная игра.
24.	Верхняя прямая подача Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра.		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
25.	Верхняя прямая. 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.		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
26.	Верхняя прямая подача Учебно – тренировочная игра.		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
27.	Верхняя прямая подача Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра.		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
28.	Верхняя прямая подача Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно– тренировочная игра.		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
	<b>5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий</b>		<b>22</b>			
29.	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.		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
30.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону		4			Показ.Тренировочные упражнения.

	3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра.					Работа в группах. Учебная игра.
31.	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра.		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
32.	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра.		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
33.	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. 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.		4			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
34.	Упражнения на развитие прыгучести.Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра.		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
35.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра.		2			Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.

36.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра.		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
	<b>6 Овладение тактикой игры в нападении.</b>		<b>6</b>			
37.	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.
38.	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.
39.	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
	<b>7 Овладение тактикой игры в защите</b>		<b>2</b>			
40.	Система игры в защите. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра.		2			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
	<b>8 Овладение организаторскими способностями.</b>	<b>1</b>	<b>8</b>			
41.	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	1				Учебно-тренировочные игры. Соревнования.
42.	Организация и проведение		4			Учебно-

	соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек.					тренировочные игры Соревнования.
43.	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек.		4			Учебно-тренировочные игры Соревнования.
44.	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек.		2			Учебно-тренировочные игры Соревнования.
45.	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ.		2			Учебно-тренировочные игры Соревнования.
	<b>Всего</b>	<b>4</b>	<b>140</b>			

## Методическое обеспечение дополнительной образовательной 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 деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование.
5	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных	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 Тестирование

	действий.		деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	ие.
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, физических упражнений)	Тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ.

### Список литературы для учителей

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баладин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010

3. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

6. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

7. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

8. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В., Савина М.В. Москва. 2005г.

9. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт. 2005г.