

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛЕНИНГРАДСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ
МБОУ СОШ № 10

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Е.Н. Амирханова
Протокол №1
от 27.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 10

Проценко Г.В.
Протокол заседание
педагогического совета № 1
от 29 августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»
(СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)

х. Куликовский 2025 г.

Нормативно-правовая база.

Раздел 1. « Комплекс основных характеристик образования».

1.1 Пояснительная записка.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- 1) Федерального закона от 29.12.2012 № 273- ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 3) Санитарных правил 2.4.4.3648 -20 « Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровление детей и молодежи» ;
- 4) Концепция развития дополнительного образования детей// утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р;
- 5) Письма Министерства образования и науки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 « О примерных требований к программам дополнительного образования детей»;

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Направленность программы– физкультурно-спортивная.

Педагогическая целесообразность -позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы.

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность образовательной программы по волейболу заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Учащиеся выступают на соревнованиях по волейболу различного уровня. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Возраст детей: образовательная программа предназначена для учащихся 10-18 лет. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области

оздоровления и развития организма.
Форма обучения:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;

Режим занятий занятия проводятся 1 раз в неделю, два часа во второй половине дня. Всего - 72 часов. Наполняемость учебной группы – 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса данной дополнительной образовательной программы по волейболу является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Состав группы постоянный.

Занятие групповые, программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

1.2.Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Предметные:

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

Личностные :

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;

Метапредметные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

-воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

По уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

УЧЕБНЫЙ

ПЛАН.

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	2	2	0
2	Общая физическая подготовка	10	0	10
3	Специальная физическая подготовка	8	0	8
4	Техническая подготовка	20	2	18
5	Тактическая подготовка	20	6	14
6	Интегральная подготовка	4	0	4
7	Учебные игры. Соревнования.	8	0	8
8	Итоговое занятие	2	0	2
	Итого	74	10	64

1.3. Содержание учебного плана.

Тема 1: Теория: инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория:Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развитие качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Тема 5: Тактическая подготовка

Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тема 6: Интегральная подготовка.

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Тема 7: Соревнования.

Теория: 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Практика: Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

Тема 8: Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Поддача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

Планируемые результаты .

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты– развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты– формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты– формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Виды и формы контроля ЗУН учащихся:

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 районных 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, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;

- защита творческих работ и проектов.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ГРАФИК

№ п/п	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
1		Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
2		Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
3		Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений	2 ч		Индивидуальное	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
4		Передача мяча, подвешенного на шнуре. С собственного подбрасывания	2ч		Индивидуальное	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
5		Передача мяча сверху двумя руками с	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие

		набрасывания партнера					
6		Передача мяча в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
7		Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредстве нной близости от нее	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
8		Прием и передача мяча сверху двумя руками с собственного подбрасыван ия; подброшенно го партнером - с места и после приземления	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
9		Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
10		Передачи мяча после перемещения из зоны в	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие

		зону. Прием мяча на задней линии					
11		Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
1 2		Прием мяча сверху двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
1 3		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
1 4		Прием мяча снизу в группе	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
1 5		Нижняя прямая подача; подача мяча, подвешенного на шнуре, установлено	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие

		го в держателе					
1 6		Подача через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м.	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
1 7		Подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
1 8		Тренировочная игра	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
2 0		Прямой нападающий удар сильнейшей рукой	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
2 1		Овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
2 2		Нижняя прямая подача с 3-6 м	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
2 3		Нижняя прямая подача	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие

2 4		Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	2ч		Групповое	Спортивны й зал МБОУСО Ш№10	Практи ческое занятие
2 5		Выбор места для выполнения нижней подачи	2ч		Групповое	Спортивны й зал МБОУСО Ш№10	Практи ческое занятие
2 6		Выбор места для второй передачи и в зоне 3	2ч		Групповое	Спортивны й зал МБОУСО Ш№10	Практи ческое занятие
2 7		Взаимодейств ия игроков передней линии	2ч		Групповое	Спортивны й зал МБОУСО Ш№10	Практи ческое занятие
2 8		Взаимодейств ия игрока зоны 4 с игроком зоны 3	2ч		Групповое	Спортивны й зал МБОУСО Ш№10	Практи ческое занятие
2 9		Взаимодейств ия игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)	2ч		Групповое	Спортивны й зал МБОУСО Ш№10	Практи ческое занятие
3 0		Взаимодейств ия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3	2ч		Групповое	Спортивны й зал МБОУСО Ш№10	Практи ческое занятие
3 1		Прием нижней подачи	2ч		Групповое	Спортивны й зал МБОУСО Ш№10	Практи ческое занятие

3 2		Прием нижней подач и первая передача в зону 3	2ч		Групповое	Спортивны й зал МБОУСО Ш№10	Практи ческое занятие
3 3		Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	2ч		Групповое	Спортивны й зал МБОУСО Ш№10	Практи ческое занятие
3 4		Выбор места при приеме нижней подачи	2ч		Групповое	Спортивны й зал МБОУСО Ш№10	Практи ческое занятие
3 5		Расположени е игроков при приеме подачи	2ч		Групповое	Спортивны й зал МБОУСО Ш№10	Практи ческое занятие
3 6		Расположени е игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3	2ч		Групповое	Спортивны й зал МБОУСО Ш№10	Практи ческое занятие
3 7		Обучение судейству игры	2ч		Групповое	Спортивны й зал МБОУСО Ш№10	Практи ческое занятие

№ п/ п	Дата	Тема занятия	Кол -во час ов	Время провед ения	Форма занятий	Место проведени я	Форма контро ля
--------------	------	-----------------	-------------------------	-------------------------	------------------	-------------------------	-----------------------

				занятия			
1		Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
2		Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
3		Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений	2ч		Индивидуальное	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
4		Передача мяча, подвешенного на шнуре. С собственного подбрасывания	2ч		Индивидуальное	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
5		Передача мяча сверху двумя руками с набрасывания партнера	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
6		Передача мяча в различных направлениях на месте и после перемещения	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие

		. Передачи в парах					
7		Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
8		Прием и передача мяча сверху двумя руками с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
9		Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
10		Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
11		Передача двумя руками сверху на месте.	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие

		Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед					
12		Прием мяча сверху двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
13		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
14		Прием мяча снизу в группе	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
15		Нижняя прямая подача; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
16		Подача через сетку; подача в стенку, через сетку с	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие

		расстояния 9 м.					
17		Подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
18		Тренировочная игра	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
20		Прямой нападающий удар сильнейшей рукой	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
21		Овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
22		Нижняя прямая подача с 3-6 м	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
23		Нижняя прямая подача	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
24		Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие

25		Выбор места для выполнения нижней подачи	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
26		Выбор места для второй передачи и в зоне 3	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
27		Взаимодействие игроков передней линии	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
28		Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
29		Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
30		Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
31		Прием нижней подачи	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
32		Прием нижней подачи и первая передача в зону 3	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
33		Прием нижней подачи и	2ч		Групповое	Спортивный зал	Практическое занятие

		первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.				МБОУСО Ш№10	
34		Выбор места при приеме нижней подачи	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
35		Расположение игроков при приеме подачи	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
36		Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие
37		Обучение судейству игры	2ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСО Ш№10	Практическое занятие

2.2. Воспитательный компонент программы

№	Название события, мероприятия	Сроки	Формы проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Соревнования	декабрь	соревновательная	призовые места
2	Соревнования	май	соревновательная	призовые места

2.3. Условия реализации программы.

Обучение проходит в отдельном кабинете, соответствующем нормам СанПин, оборудованным всем необходимым: волейбольной площадкой с разметкой, сетка волейбольная, мячи волейбольные, методическая литература.

Работу по программе осуществляет педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения игре в волейболе.

2.4. Форма аттестации.

Год	Формы проведения промежуточной аттестации	Формы проведения итоговой аттестации
1год	Соревнования	Соревнования

Аттестация.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

Быстрота передвижения оценивается по времени **пробега «елочкой» к 6 набивным мячам**, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. Учитывается лучший результат из двух попыток.

Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.

Для оценки **прыгучести** следует использовать «Экран прыгучести» конструкции В. М. Абалакова. Достоинство этого приспособления заключается в том, что, с одной стороны, оно позволяет оценивать прыгучесть в условиях, специфических для волейбола, а с другой — вызывает живой интерес учащихся к систематической тренировке. Оценка определяется по разности доставания отметок на ленте — поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега в один-два шага. В случае отсутствия приспособления его легко смоделировать. Для этого на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. Учитывается лучший результат из трех попыток.

Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) .И.П. — скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков.

Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

Оценка уровня технической подготовки.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

Для оценки **техники владения мячом** при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

Технико-тактические **навыки в подачах** должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

Для **оценки навыка в атакующем ударе** используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были

стабильной

траектории.

2.5. Методическое обеспечение программы.

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 9х18

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-6шт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 8 шт.
9. рулетка- 1шт.

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Санитарно – гигиенические требования.

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение программы.

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

2.6.Список

Литературы.

Основная литература:

- 1) Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2021. – 112с.
- 2) Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартонск. 2020г.

Литература

для

учителя

- 1) Официальные волейбольные правила /пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2021.
- 2) Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2021.

Дополнительная литература:

- 1) Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2021.
- 2) Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2021.