

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вослебовская средняя общеобразовательная школа»
Скопинского муниципального района
Рязанской области**

Согласовано На заседании педагогического совета дата 30.08.2024 протокол № 152	Утверждаю Директор _____ /С.Н. Новикова/ Дата 30.08.2024 МП
--	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности**

Волейбол

Возраст детей: 12 – 18 лет
Срок реализации: 7 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Дополнительное образование учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на дополнительное образование, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений дополнительного образования выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа дополнительного образования «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5 – 11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по

реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Устав и локальные акты учреждения.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растёт заболеваемость учащихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта и печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся в нашей школе, принято решение по проектированию комплексной программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» для учащихся 5 – 11 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье учащихся.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности соответствуют требованиям статьи 75 Закона об образовании.

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно – образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.

5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5 – 11 классов. Принадлежность к дополнительному образованию по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по дополнительному образованию по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 1 час 30 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Таблица 1. Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два – три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным

особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5 – 11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 6 часу в неделю (216 часов в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

В основной части решаются следующие задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новые, особенно сложные движения и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовывать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Примерное распределение учебного материала по волейболу по классам представлено в таблице 3.

Примерное распределение учебного материала по волейболу в дополнительном образовании по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению учащихся

№ пп	Учебный материал	Классы						
		5	6	7	8	9	10	11
Перемещения								
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	З	С	+	+	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд	Р	З	С	+	+	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+	+	+
Передачи мяча								
1	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	Р	З	З	С	С	+	+
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)				Р	Р	+	+
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи					Р	+	+
4	Передача снизу двумя руками над собой	Р	З	С	С	+	+	+
5	Передача снизу двумя руками в парах	Р	З	З	С	+	+	+
Подачи мяча								
1	Нижняя прямая	Р	З					
2	Верхняя прямая		Р	З	С	С	+	+
3	Подача в прыжке					Р	С	+
Нападающие (атакующие) удары								
1	Прямой нападающий удар (по ходу)		Р	З	З	З	С	+
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)					Р	С	С
Приём мяча								
1	Приём снизу двумя руками	Р	З	С	+	+	+	+
2	Приём сверху двумя руками	Р	З	С	+	+	+	+
3	Приём мяча, отражённого сеткой				Р	З	С	+
Блокирование атакующих ударов								
1	Одиночное блокирование		Р	З	С	С	+	+
2	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)			Р	З	С	+	+

3	Страховка при блокировании		Р	З	С	С	+	+
Тактические игры								
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Р	Р	З	З	С	+	+
2	Групповые тактические действия в нападении, защите			Р	З	С	+	+
3	Командные тактические действия в нападении, защите				Р	З	С	+
4	Двусторонняя учебная игра	+	+	+	+	+	+	
Подвижные игры и эстафеты								
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	+	+	+	+	+	+	+
2	Игры, развивающие физические способности	+	+	+	+	+	+	+
Физическая подготовка								
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+	+	+
Судейская практика								
1	Судейство учебной игры в волейбол				+	+	+	+

Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении)

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется сверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Приём мяча снизу двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Верхняя прямая подача мяча

Техника выполнения: стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), игрок левой (правой) рукой поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки над головой и несколько вперёд с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей рукой вверх-назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе. Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряжённой кисти (пальцы соединены).

Применение: при введении мяча в игру. Позволяет послать мяч в определённую зону площадки с большой скоростью.

Передача мяча через сетку в прыжке

Техника выполнения: прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1–2 шага) толчком двух ног. Передача мяча осуществляется в высшей точке прыжка за счёт активного разгибания рук.

Применение: когда мяч направлен по высокой траектории близко к сетке и передать его из опорного положения невозможно.

Прямой нападающий удар

Техника выполнения: из высокой стойки, определив характер траектории полёта мяча, выполнить разбег в направлении предполагаемого места выполнения атакующего удара. В последнем шаге разбега нога (чаще правая) ставится вперёд на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад, ноги сгибаются в коленных суставах. Быстро разгибая ноги с активным взмахом руками вперёд-вверх, выполнить прыжок вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается (замах). Удар производится в высшей точке прыжка. Ударное движение начинается с выведения вперёд локтя бьющей руки. Рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлестким движением кисти ударяет по мячу вниз-вперёд. После удара игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям.

Примечание: удар применяется при завершении тактической комбинации для выигрыша очка или подачи.

Одиночное блокирование

Техника выполнения: стоя лицом к сетке, ноги согнуты, стопы параллельны и на ширине плеч, руки на уровне груди или лица, кисти расположены параллельно сетке. Определив предполагаемое место нападающего удара, быстро переместиться к месту встречи с мячом приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком (в зависимости

от расстояния до места постановки блока). Из приседа, активно разгибая ноги и выпрямляя туловище, подпрыгнуть вверх с выносом рук над сеткой (пальцы разведены и оптимально напряжены). Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча. По достижении верхнего края сетки руки начинают движение вверх-вперёд через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближаются к нему и активно сгибаются в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперёд-вниз на площадку соперника. После постановки блока – приземление на полусогнутые ноги.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВРЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные, универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы дополнительного образования спортивно – физкультурной направленности «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы дополнительного образования спортивно – физкультурной направленности «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- **определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

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

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

Познавательные УУД:

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

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

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

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

Оздоровительные результаты программы дополнительного образования спортивно – физкультурной направленности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы дополнительного образования спортивно – физкультурной направленности «Волейбол»

В итоге реализации программы дополнительного образования спортивно – физкультурной направленности «Волейбол» учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;

- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы дополнительного образования спортивно – физкультурной направленности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы дополнительного образования спортивно – физкультурной направленности «Волейбол» учащиеся **смогут узнать:**

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы дополнительного образования спортивно – физкультурной направленности «Волейбол»

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год
1	Правила соревнований	+	+	+	+	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10	13	15	20	25	30	35
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16	18	25	30
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16	18	25	30
5	Передачи над собой в круге без потерь	15	20	25	25	25	25	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5	–	–	-	-	-
	Подача (любая): из 10 попыток	–	–	7	8	-	-	-
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	–	3	4	5	6	6	6
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	4	5	5	6	6	6
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	3	4	4	5	5	5

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Тема занятия	Дата	
		План	Факт
1	Правила ТБ. Разучивание стойки игрока (исходные положения)		
2	Разучивание стойки игрока (исходные положения)		
3	Стойка игрока (исходные положения)		
4	Стойка игрока (исходные положения)		
5	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
6	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
7	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
8	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
9	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
10	Игровое занятие		
11	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
12	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
13	Эстафеты с различными способами перемещений		
14	Разучивание верхней передачи мяча над собой		
15	Верхняя передача мяча над собой		
16	Верхняя передача мяча над собой		
17	Игровое занятие.		
18	Разучивание верхней передачи мяча у стены		
19	Верхняя передача мяча в парах		
20	Верхняя передача мяча в парах		
21	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку		
22	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку		
23	Игровое занятие		
24	Разучивание верхней прямой подачи		
25	Верхняя прямая подача		
26	Верхняя прямая подача		
27	Верхняя прямая подача		
28	Игровое занятие		
29	Нижняя передача над собой		
30	Нижняя передача над собой		
31	Нижняя передача над собой		
32	Нижняя передача над собой		

33	Игровое занятие		
34	Нижняя передача мяча у стены, в парах		
35	Нижняя передача мяча у стены, в парах		
36	Нижняя передача мяча у стены, в парах		
37	Игровое занятие		
38	Приём мяча с подачи		
39	Подача и приём мяча в парах		
40	Подача и приём мяча в парах		
41	Подача и приём мяча в парах		
42	Подача и приём мяча в парах		
43	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки		
44	Изучение нападающего удара		
45	Нападающий удар		
46	Нападающий удар		
47	Нападающий удар		
48	Нападающий удар		
49	Нападающий удар из 4 зоны		
50	Нападающий удар из 4 зоны		
51	Нападающий удар из 4 зоны		
52	Нападающий удар из 2 зоны		
53	Нападающий удар из 2 зоны		
54	Нападающий удар из 2 зоны		
55	Нападающий удар из 2 зоны		
56	Нападающий удар из 3 зоны		
57	Нападающий удар из 3 зоны		
58	Нападающий удар из 3 зоны		
59	Учебная игра в волейбол		
60	Изучение блокирования		
61	Одиночный блок		
62	Одиночный блок		
63	Одиночный блок		
64	Одиночный блок		
65	Двойной блок		
66	Двойной блок		
67	Двойной блок		
68	Тройной блок		
69	Тройной блок		
70	Тройной блок		
71	Учебная игра в волейбол		
72	Изучение страховки		
73	Страховка		
74	Страховка		
75	Страховка		
76	Страховка		
77	Страховка		
78	Перемещение игроков в защите		
79	Перемещение игроков в защите		

80	Тактические действия в защите		
81	Учебная игра в волейбол		
82	Учебная игра в волейбол		
83	Перемещение игроков в нападении		
84	Перемещение игроков в нападении		
85	Перемещение игроков в нападении		
86	Учебная игра в волейбол		
87	Тактические действия в нападении		
88	Тактические действия в нападении		
89	Тактические действия в нападении		
90	Учебная игра в волейбол		
91	Контрольные нормативы		
92	Силовая подготовка		
93	Учебная игра в волейбол		
94	Кроссовая подготовка		
95	Учебная игра в волейбол		
96	Скоростно – силовая подготовка		
97	Учебная игра в волейбол		
98	Кроссовая подготовка		
99	Учебная игра в волейбол		
100	Учебная игра в волейбол		
101	Учебная игра в волейбол		
102	Итоговое занятие		