

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МИТЯЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА» САКСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Рассмотрено

Педагогическим советом МБОУ  
«Митяевская средняя школа»

от «30» мая 2022г. Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Митяевская средняя  
школа»

 И.А. Чижова

«30» мая 2022г. № 154

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«Волейбол-путь к здоровью»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год (36 часов)

Вид программы: модифицированная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 14-16 лет

Составитель: Северина Е.В. учитель физической культуры

с. Митяево

2022г.

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основой разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК641/09 «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»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019)
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Митяевская средняя школа».

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» разработанная учителем физической культуры Севериной Е.В. является общеразвивающей и имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы «Волейбол»** состоит в том, что в процессе обучения совершенствуются основные физические качества обучающихся: выносливость, координация движений, скоростно-силовые качества, формируются различные двигательные навыки, укрепляется здоровье, а также формируются личностные качества:

коммуникабельность, воля, 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 обучающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом улучшают работу сердечно сосудистой и дыхательной системы, способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, происходит развитие всех физических качеств человека. Благодаря своей эмоциональности, игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Формируются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание побеждать.

#### **Отличительные особенности программы:**

Отличительная особенность программы заключается в то, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игры в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используется при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результата обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуальности.

Программа предполагает развитие, 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.

Данная программа 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.

**Новизна** программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Программа позволяет заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не знакомы с методикой организации этой игры; формирует внимание к вопросу здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Волейбол—командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

#### **Педагогическая целесообразность программы:**

Программа способствует развитию интереса у учащихся к здоровому образу жизни, решению проблемы занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Занятия волейболом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность. (убрать)

**Адресат программы.** Программа предназначена для детей от 14 до 16 лет.



**Возрастные особенности детей:** Возраст от 14 до 16 лет - это период завершения полового созревания и вместе с тем начальная стадия физической зрелости. Для обучающихся типична готовность к физическим и умственным нагрузкам. Физическое развитие благоприятствует формированию навыков и умений в труде и спорте, открывает широкие возможности для выбора профессии. Наряду с этим физическое развитие оказывает влияние на развитие некоторых качеств личности. Например, осознание своей физической силы, здоровья и привлекательности влияет на формирование у юношей и девушек высокой самооценки, уверенности в себе, жизнерадостности и т. д., наоборот, осознание своей физической слабости вызывает порой у них замкнутость, неверие в свои силы, пессимизм.

**Объем и срок освоения программы:** 1 год, 36 часов, 1 час в неделю.

**Уровень освоения:** стартовый (1год обучения).

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательного процесса:** Данная программа ориентирована на достижение определенных задач, исходя из психолого-возрастных особенностей ребенка и времени результативности обучения.

Наполняемость в группах составляет 12-15 человек. Любой обучающийся имеет право быть зачисленным в состав учебной группы на основе медицинских показаний. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащихся. Для детей, зачисляемых в объединение, предусматривается обследование в медицинском учреждении один раз в год по месту регистрации с последующим получением медицинской справки о допуске к занятиям по избранному виду спорта. Группы разновозрастные, (но могут быть сформированы одновозрастные и по гендерным признакам). Состав учебной группы – постоянный. 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 отражен принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы.

**Режим занятий:** программа рассчитана на 36 занятия, проведение занятий 1 раз в неделю продолжительностью 45 минут. Изучение программы осуществляется в виде теоретических и практических занятий с обучающимися.

## 1.2. Цели и задачи

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

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- сформировать специальные знания в области игровых видов спорта;
- научить техническим приемам и правилам игры, тактическим действиям;
- научить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- научить овладению навыками регулирования эмоционального состояния;
- научить творчески мыслить при организации атакующих и оборонительных действий в ходе игры в волейбол.

**Развивающие:**

- способствовать развитию основных волевых качеств личности: выдержки, осознанного поведения;
- развивать творческое мышление и способности;
- совершенствовать моторику, двигательные функции, силу и быстроту действий;

- развивать спортивные качества и потенциал учащихся, их познавательную активность.

#### **Воспитательные:**

- содействовать формированию умения работать в команде;
- воспитывать настойчивость и аккуратность в учебе и работе;
- развивать коммуникативные навыки, внимание и уважение к окружающим, терпимость к иному мнению;

#### **Оздоровительные:**

- содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни;
- укрепить физическое и психологическое здоровье;
- содействовать физическому развитию;
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

**В реализации программы участвуют дети в возрасте от 14 до 16 лет.**

Продолжительность образовательного процесса – 1 год.

Обучение по программе рассчитано на 36 рабочих недель.

### **1.3. Воспитательный потенциал**

Волейбол – командный вид спорта, и чтобы на соревновательном этапе иметь желаемые результаты, необходимо, в первую очередь, сформировать коллектив единомышленников, в котором каждый участник максимально качественно играет свою роль, осознаёт ответственность перед членами команды, понимая, что от слаженной работы каждого спортсмена на площадке зависит конечный результат. В волейболе нет права на ошибку. Если проиграл один – проигрывает вся команда. В связи с чем значение коллектива в этом виде спорта возрастает, а формирование чувства коллективизма является одной из первостепенных воспитательных задач.

### **1.4 Содержание программы.**

#### **Учебный план**

#### **Содержание учебного плана**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний Входное диагностирование	3	3	-	Беседа, рассказ Сдача контрольных нормативов
2.	Освоение техники передвижений	3	1	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	6	1	5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач. Промежуточный контроль	6	0,5	6	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	11	1	10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	3	0,5	3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7.	Овладение тактикой игры в защите	2	-	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8.	Овладение организаторскими способностями Итоговая аттестация	2	1	2	Беседа, рассказ. Учебно-тренировочные игры Соревнования
	<b>ИТОГО:</b>	36	6	30	

### Содержание программы

#### **Вводное занятие. Входное тестирование. Физическая культура и спорт в России.**

Коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения.

**Теория** - описание организации, задач, содержания работы коллективов физкультуры.

#### **1. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

**Теория** - основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

#### **2. Правила игры в волейбол. Места занятий, инвентарь.**

**Теория** - состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

#### **Промежуточная аттестация.**

#### **3. Общая и специальная физическая подготовка.**

**Теория** - значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

**Практика** — развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания).



#### **4. Основы техники и тактики игры.**

**Теория** - характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

##### **Практика:**

Техника нападения.

Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

**Контрольные игры и соревнования.** Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

**Практические занятия.** Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола.

Занятия проводятся в спортивном зале.

**Итоговая аттестация.** Сдача контрольных нормативов

#### **1.5. Планируемые результаты:**

##### **Обучающийся должен 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;
- овладевать основами техники волейбола;
- овладевать основами судейства в волейболе;
- вести счет.

**Личностные результаты:**

- развить положительные личностные качества обучающихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям);
- совершенствовать физическую подготовку.

**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:**

- формировать навык игры в волейбол;
- применять технологии, приемов и методов работы по программе;
- приобретать опыт физкультурно-спортивной деятельности.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

**2.1. Календарный учебный график. (см. Приложение №1)**

Количество учебных недель- 36

Количество учебных дней-36

Даты начала и окончания учебных периодов с 01.09. 2022 по 31.05.2023.

**2.2 Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:**

Для реализации программы необходим следующий спортивный инвентарь:

- волейбольная сетка;
- волейбольные мячи (количество мячей должно быть равно количеству занимающихся, для работы каждого индивидуально с мячом);
- набивные мячи (количество мячей должно быть вдвое меньше количества занимающихся);
- скакалки;
- теннисные мячи (количество мячей равно половине занимающихся);
- маты (один или два);
- баскетбольные щиты;
- баскетбольные мячи (один или два);
- тумбы для запрыгиваний различной высоты (от 50см до 80см)
- фотоаппарат с видеокамерой;
- ноутбук и по возможности проектор.

**Техническое оснащение:**

1. музыкальный центр;



## 2. компьютер

### **Информационное обеспечение:**

Презентации и видеоматериалы по темам теоретических занятий, аудио аппаратура, видео материалы игры в волейбол.

### **Интернет – ресурсы**

Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)<http://www.bibliotekar.ru> библиотека;<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета;  
[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

Сеть творческих учителей, [http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура) Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура.

Общество учителей физической культуры. <http://www.uchportal.ru>

Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru>

Персональный сайт.

### **Кадровое обеспечение:**

Педагог, работающий по данной программе должен иметь высшее или среднее профессиональное педагогическое образование и знания игры в волейбол; владеть коммуникативными навыками.

### **Методическое обеспечение программы:**

#### **Методы обучения:**

Словесные методы: создают у обучающихся 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.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуально-групповая, групповая

**Формы организации учебного занятия:** эстафета, соревнование, практическое занятие, сдача нормативов.

#### **Педагогические технологии:**

- технология индивидуализации обучения (Границкая А.С.)
- технология разноуровневого обучения (Выготский Л.С.)
- технология развивающего обучения (Эльконин Д.Б. и В.В. Давыдов)

коммуникативная технология обучения (Селевко Г.К.)

- Игровые технологии (Б. Н. Никитин, Л. А. Венгер, А. П. Усова, В. Н. Аванесова)

#### **Алгоритм учебного занятия:**

I этап - организационный.

**Задача:** подготовка детей к работе на занятии,

**Содержание этапа:** организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.

II этап - проверочный.

Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического) проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности. Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

IV этап - основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1. Усвоение новых знаний и способов действия. Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. Первичная проверка понимания. Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3. Закрепление знаний и способов действий. Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. Обобщение и систематизация знаний. - Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

V этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

VI этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали обучающиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

VII этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

VIII этап: информационный. Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

#### **Дидактическое обеспечение программы**

- Картотека упражнений по волейболу (карточки);
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- Схемы и плакаты освоения технических и тактических приёмов в волейболе (магнитная доска);
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»;
- «Правила игры в волейбол»;



- Видеозаписи выступлений учащихся;
- «Правила судейства в волейболе»;
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

### 2.3. Формы аттестации

**Форма аттестации:** участие в соревнованиях; сдача контрольных тестов, сдача нормативов.

**Формы отслеживания и фиксации результатов реализации программы:** аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, материал тестирования, протокол соревнований, фото, видеозапись игр, отзывы детей и родителей.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** аналитический материал по итогам проведения диагностики, диагностическая карта, открытое занятие, соревнования, сдача нормативов комплекса ГТО, дипломы и грамоты, портфолио обучающегося.

### 2.4 Список литературы

Литература для учителя:

1. Г. П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.
2. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: 1970
3. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.
4. Ю. Н. Клещев, А. Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
6. Лях В. И. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
7. Колоднийцкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднийцкий Г. А. Кузнецов В. С., Маслов М. В. - М.: Просвещение, 2012
8. Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971

**Литература для обучающихся и родителей:**

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание. - Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
2. Алексеев А. В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978 г.
3. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.
4. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 8-9 кл. М.: Просвещение. 2003 г.
5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000
6. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999 г.
7. Клещев Ю. Д., Фурманов Ю. Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.



### 3. Приложения.

#### 3.1. Оценочные материалы

**Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.**

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

#### **Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.**

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «не зачет».

#### **Контрольные нормативы**

по общей физической представлены в таблице:

№	Упражнение	6-8	9-	11	12	13	14	15	16	17	18
		лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет
1.	Бег 30 м. (сек)	6,0	5,5	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	100	130	140	150	170	190	195	210	220	215
3.	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	4,00	6,0	5,30	5,30	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50	4,50

**1) Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

**2) Прыжок в длину с места.** Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не

засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Бег 500 м, 1000 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

### 3.2. Методические материалы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
2. Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск. 1999.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998.
4. Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2007.
5. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.
6. Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2015
7. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Корогаева. – М.; Проспект, 2018

### Календарно-тематическое планирование Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (стартовый уровень)

год обучения; 1

группа: 1

Название темы занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание (корректировка)
		По плану	По факту		
Волейбол. Инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол. Основные понятия об игре в волейбол.	1	Сентябрь		Групповая	
Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикаляция судей.	1	Сентябрь		Групповая	
Технико-тактические действия в защите и в нападении.	1	Сентябрь		Групповая	

<p><b>Стойка</b> игрока.</p> <p><b>Перемещения</b> в стойке <b>приставными шагами</b> <b>боксом</b>, лицом и спиной <b>вперед</b>. Ходьба, бег и <b>выполнение заданий</b> (<b>сесть на пол, встать, подпрыгнуть</b> и т. д.)</p>	1	Сентябрь		Групповая	
<b>Итого за месяц:</b>	4				
<p><b>Перемещение</b> игроков <b>при подаче и приёме мяча</b>.</p> <p><b>Стойки</b> основная, <b>низкая</b>; ходьба, бег, <b>перемещение приставными шагами</b> <b>лицом</b>, боксом (правым, <b>левым</b>), спиной вперед; <b>двойной шаг</b>, скачок <b>вперед</b>; <b>остановка шагом</b>; сочетание стоек и <b>перемещений, способов перемещений</b>.</p>	1	Октябрь		Групповая	
<p><b>Развитие</b> физических <b>качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости</b>. Передача мяча <b>сверху</b> двумя руками; <b>под</b> собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра.</p>	2	Октябрь		Групповая	
<p><b>Развитие</b> физических <b>качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости</b>. передачи в <b>стену</b>; на <b>точность</b> с <b>собственного</b> <b>подбрасывания</b> и <b>партнёра</b>. Учебная игра.</p>	1	Октябрь		Групповая	
<b>Итого за месяц:</b>	4				
<p><b>Развитие</b> физических <b>качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости</b>. Командные <b>действия</b>. Система игры <b>со</b> <b>второй</b> передачи <b>игроком</b> <b>передней</b></p>	2	Ноябрь		Групповая	



линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра.					
Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра.	2	Ноябрь		Групповая	
<b>ито за месяц:</b>	4				
Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра.	2	Декабрь		Групповая	
Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра.	2	Декабрь		Групповая	
<b>ито за месяц:</b>	4				
<b>ито за I полугодие</b>	16				
Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов	2	Январь		Групповая	

перемещений игра. Учебная					
3 Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра.	2	Январь		Групповая	
того за месяц:	4				
4 Приём подачи. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра.	1	февраль		Групповая	
3 Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра.	2	февраль		Групповая	
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.	1	февраль		Групповая	
того за месяц:	4				
Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра.	2	март		Групповая	
Прямой нападающий	2	март		Групповая	

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.					
<b>го за месяц:</b>	4				
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	апрель		Групповая	
Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно-тренировочная игра.	1	апрель		Групповая	
Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра.	1	апрель		Групповая	
<b>го за месяц:</b>	4				
Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно-тренировочная игра.	2	май		Групповая	
Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение	1	май		Групповая	



разминки тренировочных занятий.					
<b>Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 8-9 классов.</b>	1	май		Групповая	
<b>того за месяц:</b>	4				
<b>того за II полугодие:</b>	20				
<b>того за год:</b>	36				



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575882

Владелец Чижова Ирина Анатольевна

Действителен с 13.04.2022 по 13.04.2023