

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 34»

Рассмотрена на заседании МС Средней школы  
№ 34 Протокол № 5 от 28.06.2022

Утверждена приказом директора Средней  
школы № 34 от 28.06.2022 № 205 «Об  
утверждении программ дополнительного  
образования».

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

**"Волейбол"**

Возраст обучающихся 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:  
Протасова С.В.,  
преподаватель-организатор ОБЖ

Каменск-Уральский городской округ Свердловской области

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» направленности «Физкультурно-спортивная» разработана в соответствии с нормативными документами:

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р) .

Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016г №11).

Постановление Правительства Свердловской области от 01.08.2019г №461 ПП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области».

Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019г №503 ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области».

Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018г.№162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019г.№70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

Федеральный закон от 29.12.2012г.№273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Устав Средней школы № 34.

Образовательная программа дополнительного образования муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 34».

При разработке программы «Волейбол» была использована «Программа по волейболу», Волгоград, издательство «Учитель», 2014 г.

Новизна и оригинальность программы «Волейбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Актуальность программы состоит в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для

профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность программы «Волейбол», как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Период занятий по программе позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Программа по спортивной игре волейбол направлена на содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья занимающихся, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, страны.

Задачи:

Обучающие:

- обучить учащихся игровому виду спорта - волейболу, правилами игры, технике, тактике, правилами судейства и организации проведения соревнований;
- расширить знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на тренировках;
- расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями из раздела “волейбол” и использовать их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни.

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширять спортивный кругозор детей.

Воспитательные:

- воспитывать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия; - формировать умения в организации и судействе спортивной игры “баскетбол”.
- воспитывать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
- добиваться дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения.

Данная программа позволяет посредством игры в волейбол оказывать влияние на физическое воспитание школьников, так как представляет широкие возможности для разностороннего воздействия на растущий организм.

Программа по спортивной игре волейбол предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по волейболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической, тактической и контрольные тесты.

Основные формы занятий – учебно-тренировочные, игровые, соревнования. Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная. Методы и приемы проведения занятий: беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Программа рассчитана на 1 год обучения. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом. Длительность учебного часа для воспитанников – 45 минут.

Форма организации деятельности учащихся: групповая.

Форма обучения - очная.

В ходе реализации программы используется групповая и индивидуальная работа. Программа предназначена для детей 11-13 лет.

Условия набора.

В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся.

Количество учащихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

В группе 12-15 человек.

Численный состав учащихся в объединении может быть увеличен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Количество часов в год – 74

#### Учебный (тематический) план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория	3	3	0	Фронтальный опрос
2	Специальная подготовка техническая	16	0	16	Контрольные испытания
3	Специальная подготовка тактическая	9	0	9	Контрольные испытания
4	ОФП	5	0	5	Контрольные испытания

5	Соревнования	4	0	4	Результат соревнований
	Всего	37	3	34	

## Содержание программы

### Тема 1. Теория(2 ч)

Изучение материала по истории развития волейбола.

Правила соревнований по волейболу.

### Тема 2.Техническая подготовка (16 часов).

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

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

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

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

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача.

Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

### Тема 3. Тактическая подготовка (9 часов).

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места

для второй передачи и в зоне 3.

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

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

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

#### Тема 4. Общефизическая подготовка (5 часов).

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

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Тема 5. Соревнования (4 часа). Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по миниволейболу.

#### Ожидаемый результат

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

Личностные - обеспечить возможность учащимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами волейбола, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;

Метапредметные - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

Предметные - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### Формы аттестации и оценочные материалы.

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование обучающихся по практической подготовке. Тестирование по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и технической подготовке. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики - тестирование физических и технических качеств.

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 3балльной 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.

Контрольные испытания.

Общefизическая подготовка.

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.

Бег 30 м 6 х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)

Техническая подготовка.

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

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

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

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

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

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

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов может быть различное: начальная подготовка - 5; средняя - 10; высокая 15 - 20.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Для оценки технической подготовки обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения из прилагаемого перечня (с учетом возрастных особенностей). При успешном выполнении обучающимся норматива одного элемента технической подготовки обучающийся получает 1 балл, при неправильном получает 0 баллов.

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			С	Б	П
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	12	14	16
		д.	9	11	14
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	10	12	14
		д.	8	10	12
3.	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	м.	17	20	25
		д.	12	15	20
4.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	м.	5	10	15
		д.	3	6	10
5.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию тренера/преподавателя	м.	2	3	4
		д.	1	2	3
6.	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток)	м.	3	4	5
		д.	3	4	5
7.	Нижние передачи над собой	м.	15	20	25
		д.	10	15	20
8.	Верхние передачи над собой	м.	15	20	25
		д.	10	15	20

Показатели: С - стартовый; Б- базовый; П - продвинутый.

Баллы по физической подготовке и технической подготовке суммируются для получения итогового балла по практической подготовке.

Таким образом, для успешной аттестации обучающимся необходимо получить зачет по практической подготовке от 3 баллов и более. Итоговая оценка в результате аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет»/ «не зачет». Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

## РАЗНОУРОВНЕВЫЕ ЗАДАНИЯ

### Задания на развитие специальных физических качеств

№п/п	Задания	Уровни
1	Тренер (партнер) броском в пол направляет мяч в сторону принимающего игрока, расстояние 4-6 метров. Игрок после быстрого перемещения под траекторию спускающегося мяча и остановки принимает его на голову, акцентируя внимание на стойке, кол-во/под	Стартовый уровень: 5-7/1-2 Базовый уровень: 8-9/1-2 Продвинутый уровень: 10-11/1-2
2	То же, но защитник стоит спиной (в низкой стойке, в полуприседе и т.д.), кол-во/под	Стартовый уровень: 4-5/1-2 Базовый уровень: 6-7/1-2 Продвинутый уровень: 8-9/1-2
3	То же, но мяч через сетку в сторону защитника по высокой траектории вводят два партнера, кол-во/под	Стартовый уровень: 5-6/1-2 Базовый уровень: 7-8/1-2 Продвинутый уровень: 9-10/1-2
4	То же, но второй партнер с набивным мячом у сетки. По окончании первого действия ловля и обратный	Стартовый уровень: 5-6/1-2 Базовый уровень: 7-8/1-2
	бросок набивного мяча имитируя передачу сверху двумя руками. Акцент в фазе передачи на опорную ногу, кол-во/под	Продвинутый уровень: 9-10/1-2
5	На одной стороне нападающий в зоне 4, в руках и рядом малые мячи, через сетку блокирующий в зоне 2 и защитник в зоне 6, который имитирует прием страховку нападения после перемещения, кол-во/под 10/5-7	Стартовый уровень: 10/5-7 Базовый уровень: 12/5-7 Продвинутый уровень: 14/5-7

### Задания на развитие физических качеств

№ п/п	Содержание заданий	Уровни усвоения
1.	Ускорения на 20-30 м, кол-во	Стартовый уровень: 2-3 Базовый уровень: 3-6 Продвинутый уровень: 6-9
2.	Ускорения на 30-40 м, кол-во	Стартовый уровень: 2-3 Базовый уровень: 6 Продвинутый уровень: 6-9
3.	Ускорения на 10, 15, 20 м, кол-во	Стартовый уровень: 2/1 Базовый уровень: 3/2 Продвинутый уровень: 4/3
4.	Ускорения из различных п. на 6, 9 м кол-во/под	Стартовый уровень: 3/1 Базовый уровень: 4/2 Продвинутый уровень: 5/3
5.	Тоже с мячом, кол-во/под.	Стартовый уровень: 3/1-2 Базовый уровень: 4/2-3

		Продвинутый уровень: 5/3-4
6.	Ускорение лицом спиной на 9м, кол-во	Стартовый уровень: 2 Базовый уровень: 3 Продвинутый уровень: 4
7.	Броски и ловля баскет\б. мяча у стены, олво/под	Стартовый уровень: 0-15/1-2 Базовый уровень: 0-13/1-1 Продвинутый уровень: 0-12/1-1
8.	Скоростные толчки набивного мяча от груди, над головой (массой 0,5-1 кг.), кол-во/под	Стартовый уровень: 6/1-2 Базовый уровень: 7/2-3 Продвинутый уровень: 8/3-4
9.	В прыжке поймать мяч двумя руками бросить до приземления партнеру	Стартовый уровень: 6-8/1 Базовый уровень: 5-7/1 Продвинутый уровень: 4-6/1
10.	«Уголки», мин.	Стартовый уровень: 10-15 Базовый уровень: 8-12 Продвинутый уровень: 6-10
11.	«Салки», мин.	Стартовый уровень: 6-8 Базовый уровень: 5-7 Продвинутый уровень: 4-6
12.	«Метко в цель», мин.	Стартовый уровень: 4-5 Базовый уровень: 3-4 Продвинутый уровень: 2-3
13.	«Невод», мин.	Стартовый уровень: 5-8 Базовый уровень: 4-7
		Продвинутый уровень: 3-6
14.	«Снайперы» (с одним и двумя мячами), мин.	Стартовый уровень: 10-15 Базовый уровень: 8-13 Продвинутый уровень: 7-12
15.	Ручной мяч, футбол мин.	Стартовый уровень: 15-20 Базовый уровень: 13-18 Продвинутый уровень: 11-15
16.	Баскетбол, мин.	Стартовый уровень: 10-12 Базовый уровень: 8-10 Продвинутый уровень: 6-8
17.	Бег лицом-спиной 2\3м, кол-во	Стартовый уровень: 2 Базовый уровень: 3 Продвинутый уровень: 4
18.	Бег лицом-спиной 2\6м, кол-во	Стартовый уровень: 2 Базовый уровень: 3 Продвинутый уровень: 4
19.	«Рванный бег» с изменением направления (на	Стартовый уровень: 1-1 Базовый уровень: 1-2

3,6,9м), кол-во	Продвинутый уровень: 1-3
-----------------	--------------------------

Задания по обучению технике игры в волейбол

№ п/п	Содержание заданий	Уровни
1	Наложение кистей рук на мяч (мяч на полу) и удержание его в основной стойке, колво/с	Стартовый уровень: 4/3-5 Базовый уровень: 6/3-5 Продвинутый уровень: 7/3-5
2	Наложить кисти рук на мяч, подвешенный на шнуре, с последующей имитацией передачи, кол- во/под	Стартовый уровень: 8-10/1-2 Базовый уровень: 11-12/1-2 Продвинутый уровень: 13-14/1-2
3	Подбросить мяч над собой и поймать его в волейбольной стойке верхней передачи, кол-во/под	Стартовый уровень: 6-8/1-2 Базовый уровень: 9-10/1-2 Продвинутый уровень: 11-12/1-2
4	Верхняя передача партнеру после собственного набрасывания над собой. Партнер ловит мяч и задание повторяется, кол-во/под	Стартовый уровень: 8-10/1-2 Базовый уровень: 11-12/1-2 Продвинутый уровень: 13-14/1-2
5	Игрок возвращает брошенный партнером мяч передачей сверху двумя руками, колво/под	Стартовый уровень: 8-10/1-2 Базовый уровень: 11-12/1-2 Продвинутый уровень: 13-14/1-2
6	То же, но мяч направлен в сторону от принимающего (влево и вправо), кол-во/под	Стартовый уровень: 8-10/1-2 Базовый уровень: 11-12/1-2 Продвинутый уровень: 13-14/1-2
7	Передача в стену на месте после перемещения приставными шагами вправо/влево, кол-во	Стартовый уровень: 10-15 Базовый уровень: 16-18 Продвинутый уровень: 18-20
8	Многократное выполнение передачи мяча в сочетании со страховкой удара в рамках соответствующих микро-поединков, колво/с	Стартовый уровень: 12/20-30 Базовый уровень: 14/20-30 Продвинутый уровень: 16/20-30
9	Из и.п. стойки волейболиста имитация приема снизу, с последующим контактом с мячом. Тренер (партнер) удерживает мяч на оптимальной высоте, кол-во	Стартовый уровень: 10-12 Базовый уровень: 12-14 Продвинутый уровень: 14-16

Умения и навыки проверяются так же во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований

Организационно-педагогические условия реализации программы.

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	37
2	Количество учебных дней	203
3	Количество часов в неделю	1
4	Количество часов	37
5	Неделя в I полугодии	17
6	Неделя во II полугодии	20
7	Каникулы (дней)	30
8	Начало занятий	1 сентября
9	Окончание учебного года	30 мая

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Сентябрь - 26						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Октябрь - 24						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Ноябрь - 21						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Декабрь - 25						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Январь - 19						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Февраль - 22						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Март - 19						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Апрель - 24						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Май - 23						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Июнь						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Июль						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Август						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Условные обозначения:

- Выходной день
- Каникулярный день
- Праздничный день
- Дополнительные каникулы первоклассников

## Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы:

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

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом; - по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий в школе используется спортивный зал.

Для проведения занятий в секции волейбола имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 25 шт.
8. Резиновые амортизаторы - 25 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 30 шт.
10. Рулетка - 2 штуки. 11. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

Кадровое обеспечение

Учитель физической культуры с базовым образованием без требований к стажу и квалификационной категории.

Методическое обеспечение.

№	Тема занятия	Тип занятия	Форма проведения занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащегося	Дидактический материал. Техническое оснащение занятий.	Вид контроля	Дата	Время
1.	Правила	Изучение нового материала	Лекция	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	Знать правила соревнований.	Учебно-методическая литература. Учебные видеоматериалы.	Комплексный		
2.	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.	Изучение нового материала	Практическое занятие	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь выполнять технические приемы.	Спортивный инвентарь.	Комплексный		
3.	Нападающий удар.	Совершенствования.	Практическое занятие	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Уметь выполнять технические	Спортивный инвентарь.	Комплексный		

			е	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	ие приемы.				
4.	Техника приема и передачи мяча. Нападающий удар.	Совершенствование.	Практическое занятие	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь выполнять технические приемы.	Спортивный инвентарь.	Комплексный		
5.	Техника приема и передачи мяча. Нападающий удар.	Изучение нового материала	Практическое занятие	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.	Уметь выполнять технические приемы.	Спортивный инвентарь.	Комплексный		

				<p>Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.</p> <p>Нижняя прямая подача с 3-6 м.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Игра в миниволейбол.</p>					
6.	<p>Техника приема и передач мяча.</p> <p>Нападающий удар.</p>	Совершенствование.	Практические занятия	<p>Стойка игрока.</p> <p>Перемещение в стойке.</p> <p>Передача двумя руками сверху в парах.</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.</p> <p>Нижняя прямая подача с 3-6 м.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Игра в миниволейбол.</p>	<p>Уметь выполнять технические приемы.</p>	Спортивный инвентарь.	Комплексный		
7.	Правила	Изучение нового материала.	Лекция	Жесты судей.	Знать жесты судей.	Спортивный инвентарь.	Комплексный		
8.	Развитие двигательных качеств	Изучение нового материала.	Практические занятия	<p>Многоскок и, прыжки, челночный бег, бег 30 метров.</p> <p>Подвижные игры.</p>	<p>Уметь выполнять прыжковые упражнения.</p>	Спортивный инвентарь.	Комплексный		

9.	Развитие двигательных качеств	Совершенствования.	Практическое занятие	Многоскок и, прыжки, челночный бег, бег 30 метров. Подвижные игры.	Уметь выполнять прыжковые упражнения.	Спортивный инвентарь.	Комплексный		
10.	Техника приема передач мяча. Нападающий удар.	Изучение нового материала.	Практическое занятие	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием после подачи. Учебная игра.	Уметь выполнять техническое приемы.	Спортивный инвентарь.	Комплексный		
11.	Техника приема передач мяча. Нападающий удар.	Совершенствование.	Практическое занятие	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием	Уметь выполнять техническое приемы.	Спортивный инвентарь.	Комплексный		

				после подачи. Учебная игра.					
12.	Техника приема передач мяча. Нападающий удар.	Изучение нового материала.	Практическое занятие	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы.	Спортивный инвентарь.	Комплексный		
13.	Техника приема передач мяча. Нападающий удар.	Совершенствование	Практическое занятие	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы.	Спортивный инвентарь.	Комплексный		

14.	Техника приема передач мяча. Нападающий удар.	Изучение нового материала.	Практическое занятие	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы.	Спортивный инвентарь.	Комплексный		
15.	Техника приема передач мяча. Нападающий удар.	Совершенствование.	Практическое занятие	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы.	Спортивный инвентарь.	Комплексный		

16.	Техника приема передач мяча. Нападающий удар.	Совершенствования.	Практическое занятие	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы.	Спортивный инвентарь.	Комплексный		
17.	Развитие двигательных качеств.	Изучение нового материала.	Практическое занятие	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами.	Уметь выполнять упражнения.	Скакалки. Гантели. Фитболы.	Комплексный		
18.	Развитие двигательных качеств.	Совершенствования.	Практическое занятие	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами.	Уметь выполнять упражнения.	Скакалки. Гантели. Фитболы.	Комплексный		
19.	Развитие двигательных качеств.	Изучение нового материала.	Практическое занятие	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми экспандерами.	Уметь выполнять упражнения.	Скакалки. Гантели. Фитболы.	Комплексный		

20.	Развитие двигательных качеств.	Совершенствования.	Практические занятия	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми экспандерами	Уметь выполнять упражнения.	Скакалки. Гантели. Фитболы.	Комплексный		
21.	Выполнение тактических действий	Изучение нового материала.	Практические занятия	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	Уметь действовать в защите и нападении.	Спортивный инвентарь.	Комплексный		
22.	Выполнение тактических действий	Совершенствования.	Практические занятия	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для	Уметь действовать в защите и нападении.	Спортивный инвентарь.	Комплексный		

				второй передачи и в зоне 3. свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.					
23.	Выполнение тактических действий	Изучение нового материала.	Практическое занятие	Действия в защите и нападении. Взаимодействие игроков передней линии: игрока 4 зоны с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	Уметь действовать в защите и нападении	Спортивный инвентарь.	Комплексный		
24.	Выполнение тактических действий	Совершенствования.	Практическое занятие	Действия в защите и нападении. Взаимодействие игроков передней линии: игрока 4 зоны с	Уметь действовать в защите и нападении	Спортивный инвентарь.	Комплексный		

				игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).					
25.	Техника приема и передачи мяча. Нападающий удар.	Изучение нового материала.	Практические занятия	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Нападающий удар при встречных передачах. Поддача нижняя боковая. Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы.	Спортивный инвентарь.	Комплексный		
26.	Техника приема и передачи мяча. Нападающий удар.	Совершенствования.	Практические занятия	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь выполнять технические элементы.	Спортивный инвентарь.	Комплексный		

				<p>Подача нижняя боковая. Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.</p>					
27.	<p>Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.</p>	<p>Изучение нового материала.</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Учебная игра.</p>	<p>Уметь выполнять технические элементы.</p>	<p>Спортивный инвентарь.</p>	<p>Комплексный</p>		
28.	<p>Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.</p>	<p>Совершенствования.</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Учебная игра.</p>	<p>Уметь выполнять технические элементы.</p>	<p>Спортивный инвентарь.</p>	<p>Комплексный</p>		

29.	Выполнение тактических действий	Изучение нового материала.	Практические занятия	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Взаимодействие игроков зон 5 и с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Спортивный инвентарь.	Комплексный		
30.	Выполнение тактических действий	Совершенствования.	Практические занятия	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Взаимодействие игроков зон 5 и с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Спортивный инвентарь.	Комплексный		
31.	Выполнение тактических действий	Изучение нового материала.	Практические занятия	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Взаимодействие игроков зон	Уметь действовать в защите и нападении	Спортивный инвентарь.	Комплексный		

				1 и с игроком зоны 3					
32.	Выполнение тактических действий	Совершенствования.	Практические занятия	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Взаимодействие игроков зон 1 и с игроком зоны 3	Уметь действовать в защите и нападении	Спортивный инвентарь.	Комплексный		
33.	Правила	Изучение нового материала	Лекция	Основные ошибки. Теория судейства.	Знать правила соревнований.	Учебно-методическая литература. Учебные видеоматериалы.	Комплексный		
34.	Матчевые встречи	Игра	Турнир	Выполнять тактико-технические действия в игре	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Спортивный инвентарь.	Оперативный		
35.	Матчевые встречи	Игра	Турнир	Выполнять тактико-технические действия в игре	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Спортивный инвентарь.	Оперативный		
36.	Матчевые встречи	Игра	Турнир	Выполнять тактико-технические действия в игре	Уметь выполнять тактико-технические действия	Спортивный инвентарь.	Оперативный		

					в игре.				
37.	Матчевые встречи	Игра	Турнир	Выполнять тактико-технические действия в игре	Уметь выполнять технические действия в игре.	Спортивный инвентарь.	Оперативный		

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол. - Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.

3. Инструкции по охране труда:

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Литература для учителя:

Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.

Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. - М.: Советский спорт, 2006.

Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. -М.: ФиС, 2005.

Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

Литература для учащихся:

Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. - М.: Просвещение, 2009.

Мейксон, Г. Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2008.