

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8  
ИМЕНИ СИБИРЦЕВА А.Н.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБОУ СОШ №8  
имени Сибирцева А.Н.  
№ Ш8-13-202/от 29.04.2023 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**  
Физкультурно-спортивной направленности

**Волейбол**

(наименование программы)

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации программы: 37 недель

Количество часов: 74 часа

Педагог, реализующий программу

Попов Вадим Владимирович

Педагог дополнительного образования

(Ф.И.О. учителя полностью, должность)

### *Аннотация*

Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Дополнительные рабочие программы в области физической культуры и спорта, направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности разработана на нагрузку 2 часа в неделю, 74 часа в год и рассчитана на возраст учащихся: 14-17 лет.

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

**Наименование образовательной организации: МБОУ СОШ № 8 имени Сибирцева А.Н.**

Название программы	Волейбол
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Попов Вадим Владимирович
Год разработки	2023 г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Приказом директора школы МБОУ СОШ №8 имени Сибирцева А.Н., № Ш8-13-202/3 от 29.04.2023 года
Уровень программы	Базовый
Информация о наличии рецензии	Нет
Цель	Удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом посредством занятий спортивной игрой волейбол.
Задачи	<i>Образовательные:</i> - обучить техническим и техническим приемам волейбола; - научить правильно регулировать индивидуальную физическую нагрузку. <i>Развивающие:</i> - развить координацию движений и основные физические качества; - развивать двигательные способности; - формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга. <i>Воспитательные:</i> - воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки; - воспитывать дисциплинированность; - прививать стойкий интерес к занятиям волейболом, приучать к игровой обстановке; - способствовать снятию стрессов и раздражительности.
Планируемые результаты освоения программы	<i>Образовательные:</i> - участие в соревнованиях; повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы. <i>Предметные:</i> - устойчивое овладение умениями и навыками игры;

	<p>- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;</p> <p>- выполнять упражнения на развитие быстроты, скорости реакции, ловкости.</p> <p><i>Компетентностные:</i></p> <p>- ухаживать за инвентарем, оборудовать место занятий;</p> <p>- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;</p> <p>- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей;</p> <p>- умение контролировать психическое состояние.</p>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	2 / 74
Возраст обучающихся	14-17 лет
Образовательные форматы	Групповые, индивидуальные
Методическое обеспечение	<p><i>Для педагога:</i></p> <p>Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.</p> <p>Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.</p> <p>Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 2019.</p> <p>Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.</p> <p>Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.</p> <p>Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.</p> <p>Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 2008.</p> <p>Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.</p> <p>Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.</p> <p>Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.</p> <p><i>Для детей:</i></p> <p>Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.</p> <p>Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.</p> <p>Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.</p> <p>Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.</p>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивный зал.</li> <li>2. Волейбольная площадка.</li> <li>3. Волейбольная сетка (с металлическим тросом).</li> <li>4. Стойки для волейбольной сетки. Настенные крепежи.</li> <li>5. Волейбольные мячи 16 штук.</li> <li>6. Набивные мячи 12 штук.</li> <li>7. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.</li> <li>8. Скакалки 20шт.</li> </ol>

### *Пояснительная записка*

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- [Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Закон об Образовании в Российской Федерации» \(с изменениями и дополнениями\).](#)
- [Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»](#)
- [Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»](#)
- [Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816. "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".](#)
- [Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" \(вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ \(включая разноуровневые программы\)"\).](#)
- [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" \(вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила..."\) \(Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573\)](#)
- [Постановление Администрации города Сургута от 22 декабря 2020 года N 9693 Об утверждении стандарта качества муниципальных услуг \(работ\) в сфере образования, оказываемых \(выполняемых\) муниципальными учреждениями, подведомственными департаменту образования Администрации города, и признании утратившими силу некоторых муниципальных правовых актов \(с изменениями на 28 февраля 2022 года\)](#)
- [Постановление Администрации города от 13.12.2013 № 8993 «Об утверждении муниципальной программы «Развитие образования города Сургута на период до 2030 года» \(с изменениями и дополнениями\)](#)

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

*Направленность* - физкультурно-спортивная.

*Актуальность:* Данная программа является актуальной и востребованной, поскольку занятия волейболом являются общедоступными, способствуют положительному оздоровительному эффекту, повышению социального статуса ребенка, профилактике вредных привычек и правонарушений. Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в занятия спортом в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в объединении способствуют повышению самооценки.

*Новизной и отличительной особенностью* программы является то, что она опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

*Педагогическая целесообразность* программы заключается в выполнении социального в привитии детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

*Отличительной особенностью* данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в тренировочный процесс активной психологической подготовки.

*Адресат программы.* Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, от 14 до 17 лет.

*Уровень программы* – базовый, *объем* - 74 часа в год.

*Срок реализации программы* - 1 год.

*Формы обучения* – очная.

В дни отмены занятий (в период карантина, активированных дней, дистанционном обучении и т.п.) реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 23 августа 2017 г. № 816, Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального от 20.03.2020 (письмо Министерства Просвещения РФ «О направлении рекомендаций» от 19.03.2020 №ГД-39/04), Положением об организации деятельности МБОУ СОШ № 8 имени А.Н. Сибирцева в дни отмены учебных занятий, иными локальными нормативными актами школы.

*Режим занятий* – программой предусматривается 74 занятия (2 часа в неделю) в течение одного учебного года. Время одного занятия 40 минут.

### ***Цели и задачи программы***

***Цель программы:*** удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом посредством занятий спортивной игрой волейбол.

#### ***Задачи программы:***

##### *Образовательные:*

- обучить техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать индивидуальную физическую нагрузку.

##### *Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

##### *Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- прививать стойкий интерес к занятиям волейболом, приучать к игровой обстановке;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

**Учебный план программы**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы контроля</b>
		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	
1	Общая физическая подготовка	24	В процессе занятий	24	Выполнение самостоятельной практической работы.
2	Техника нападения	15	В процессе занятий	15	Выполнение практической работы.
3	Техника защиты	11	В процессе занятий	11	Выполнение практической работы.
4	Специальная физическая подготовка	12	В процессе занятий	12	Выполнение самостоятельной практической работы.
5	Интегральная подготовка	3	В процессе занятий	3	Выполнение практической работы. Тест
6	Контрольные нормативы	4	В процессе занятий	4	Выполнение самостоятельной практической работы.
7	Судейская практика	1	В процессе занятий	1	Опрос
8	Теория	4	4		Анкетирование Собеседование
	Итого часов:	74	4	70	

**Календарный учебный график 1 модуль (первый год обучения)  
Группа 1**

№ п.п.	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	05.09	19.00-19.40	комбинированное занятие	1	ТБ на занятиях по волейболу.	спортзал	Анкетирование Собеседование Наблюдение
2	сентябрь	06.09	19.00-19.40	комбинированное занятие	1	Строевые упражнения. Бег 30 м.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы. Опрос
3	сентябрь	12.09	19.00-19.40	комбинированное занятие	1	Развитие скоростно-силовых качеств.	спортзал	
4	сентябрь	13.09	19.00-19.40		1	Прыжок в длину с места. Бег 30м.	спортзал	
5	сентябрь	19.09	19.00-19.40		1	Развитие быстроты ответных действий	спортзал	
6	сентябрь	20.09	19.00-19.40		1	Стойки и перемещения.	спортзал	
7	сентябрь	26.09	19.00-19.40		1	Прием сверху двумя руками.	спортзал	
8	сентябрь	27.09	19.00-19.40	учебно-тренировочная игра	1	Прием мяча после отскока от стены	спортзал	
9	октябрь	03.10	19.00-19.40		1	ОРУ для мышц плечевого пояса.	спортзал	
10	октябрь	04.10	19.00-19.40		1	Развитие скоростно-силовой выносливости.	спортзал	
11	октябрь	10.10	19.00-19.40		1	Прием сверху двумя руками	спортзал	
12	октябрь	11.10	19.00-19.40		1	Прием снизу двумя руками.	спортзал	



13	октябрь	17.10	19.00-19.40	комбинированное занятие	1	Развитие скоростно-силовых качеств.	спортзал	
14	октябрь	18.10	19.00-19.40		1	Упражнения для приема и передач, подач.	спортзал	
15	октябрь	24.10	19.00-19.40		1	Прием наброшенного мяча партнером	спортзал	
16	октябрь	25.10	19.00-19.40	занятие-игра	1	Прямой нападающий удар.	спортзал	Опрос
17	октябрь	31.10	19.00-19.40		1	Развитие гибкости.	спортзал	
18	ноябрь	01.11	19.00-19.40	комбинированное занятие	1	Упражнения для приема и передач, подач	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы Тест
19	ноябрь	07.11	19.00-19.40		1	Нижняя прямая подача.	спортзал	
20	ноябрь	08.11	19.00-19.40		1	Передачи мяча сверху двумя руками над собой.	спортзал	
21	ноябрь	14.11	19.00-19.40		1	Кувырок вперед, назад, в сторону.	спортзал	
22	ноябрь	15.11	19.00-19.40	комбинированное занятие	1	Развитие быстроты ответных действий	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы
23	ноябрь	21.11	19.00-19.40		1	Передачи мяча сверху двумя руками над собой	спортзал	
24	ноябрь	22.11	19.00-19.40		1	Нижняя прямая подача.	спортзал	
25	ноябрь	28.11	19.00-19.40		1	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	спортзал	
26	ноябрь	29.11	19.00-19.40	учебно-тренировочная игра	1	Развитие быстроты ответных действий	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы
27	декабрь	05.12	19.00-19.40	занятие-игра	1	Верхняя прямая подача.	спортзал	Опрос
28	декабрь	06.12	19.00-19.40		1	Прием мяча с подачи.	спортзал	

29	декабрь	12.12	19.00-19.40		1	Круговая тренировка	спортзал	Опрос
30	декабрь	13.12	19.00-19.40		1	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	спортзал	
31	декабрь	19.12	19.00-19.40		1	Упражнения для приема и передач.	спортзал	
32	декабрь	20.12	19.00-19.40	занятие-игра	1	Нижняя, верхняя прямая подача.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы
33	декабрь	26.12	19.00-19.40	комбинированное занятие	1	Подвижные игры с элементами волейбола.	спортзал	
34	декабрь	27.12	19.00-19.40		1	Развитие скоростно-силовых качеств.	спортзал	
35	январь	11.01	19.00-19.40		1	Бросок набивного мяча из положения сидя на полу.	спортзал	
36	январь	12.01	19.00-19.40	занятие-игра	1	Чередование упражнений на развитие различных качеств	спортзал	Анкетирование Собеседование Наблюдение
37	январь	16.01	19.00-19.40		1	Перекаты из различных положений.	спортзал	
38	январь	17.01	19.00-19.40	комбинированное занятие	1	Подводящие упражнения для нападающего удара.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы
39	январь	23.01	19.00-19.40		1	Ритм разбега в три шага	спортзал	
40	январь	24.01	19.00-19.40		1	Прием снизу двумя руками на месте	спортзал	
41	январь	30.01	19.00-19.40		1	Техника и тактика игры волейбол.	спортзал	
42	январь	31.01	19.00-19.40	учебно-тренировочная игра	1	Метание малого мяча с места	спортзал	Опрос
43	февраль	06.02	19.00-19.40		1	Ударное движение кистью.	спортзал	
44	февраль	07.02	19.00-19.40		1	Освоение терминологии принятой в волейболе.	спортзал	

45	февраль	13.02	19.00-19.40	занятие-игра	1	Прыжки в высоту.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы Тест
46	февраль	14.02	19.00-19.40		1	Прыжковая и силовая работа	спортзал	
47	февраль	20.02	19.00-19.40		1	Передачи мяча.	спортзал	
48	февраль	21.02	19.00-19.40		1	Передача в зону нападения.	спортзал	
49	февраль	27.02	19.00-19.40		1	«Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	спортзал	
50	февраль	28.02	19.00-19.40	учебно-тренировочная игра	1	Прыжковая и силовая работа	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы
51	март	06.03	19.00-19.40		1	Прямой нападающий удар.	спортзал	
52	март	07.03	19.00-19.40		1	Прием подачи. Передача в зону нападения.	спортзал	
53	март	13.03	19.00-19.40	занятие-игра	1	Подвижная игра «Два капитана».	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы
54	март	14.03	19.00-19.40		1	Прыжковая и силовая работа	спортзал	
55	март	20.03	19.00-19.40		1	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	спортзал	
56	март	21.03	19.00-19.40		1	Прием подачи. Передача в зону нападения.	спортзал	
57	март	27.03	19.00-19.40		1	Гигиена. Самоконтроль.	спортзал	
58	март	28.03	19.00-19.40	комбинированное занятие	1	Бег с изменением направления	спортзал	Опрос
59	апрель	03.04	19.00-19.40		1	Встречная эстафета с мячом.	спортзал	
60	апрель	04.04	19.00-19.40		1	Верхняя прямая подача.	спортзал	
61	апрель	10.04	19.00-19.40	учебно-тренировочная игра	1	Прыжки в высоту с прямого разбега.	спортзал	Анкетирование Собеседование Наблюдение

62	апрель	11.04	19.00-19.40		1	Развитие быстроты ответных действий	спортзал	
63	апрель	17.04	19.00-19.40	учебно-тренировочная игра	1	Тестирование по ОФП.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы Тест
64	апрель	18.04	19.00-19.40		1	Прием подачи. Передача в зону нападения.	спортзал	
65	апрель	24.04	19.00-19.40		1	Развитие общей выносливости.	спортзал	
66	апрель	25.04	19.00-19.40		1	Прыжковая и силовая работа	спортзал	
67	май	03.05	19.00-19.40		1	Совершенствование передачи мяча сверху	спортзал	
68	май	04.05	19.00-19.40	комбинированное занятие	1	Чередование тактических действий	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы
69	май	08.05	19.00-19.40		1	Развитие выносливости.	спортзал	
70	май	11.05	19.00-19.40		1	Подводящие упражнения для нападающего удара.	спортзал	
71	май	15.05	19.00-19.40		1	Отбивание мяча кулаком через сетку	спортзал	
72	май	16.05	19.00-19.40	учебно-тренировочная игра	1	Нагрузка и отдых.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы Анкетирование
73	май	23.05	19.00-19.40		1	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	спортзал	
74	май	29.05	19.00-19.40		1	Прыжки в высоту с прямого разбега.	спортзал	

**Календарный учебный график 1 модуль (первый год обучения)  
Группа 2**

№ п.п.	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	07.09	19.00-19.40	комбинированное занятие	1	ТБ на занятиях по волейболу.	спортзал	Анкетирование Собеседование Наблюдение
2	сентябрь	08.09	19.00-19.40	комбинированное занятие	1	Строевые упражнения. Бег 30 м.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы. Опрос
3	сентябрь	14.09	19.00-19.40	комбинированное занятие	1	Развитие скоростно-силовых качеств.	спортзал	
4	сентябрь	15.09	19.00-19.40		1	Прыжок в длину с места. Бег 30м.	спортзал	
5	сентябрь	21.09	19.00-19.40		1	Развитие быстроты ответных действий	спортзал	
6	сентябрь	22.09	19.00-19.40		1	Стойки и перемещения.	спортзал	
7	сентябрь	28.09	19.00-19.40		1	Прием сверху двумя руками.	спортзал	
8	сентябрь	29.09	19.00-19.40	учебно-тренировочная игра	1	Прием мяча после отскока от стены	спортзал	
9	октябрь	05.10	19.00-19.40		1	ОРУ для мышц плечевого пояса.	спортзал	
10	октябрь	06.10	19.00-19.40		1	Развитие скоростно-силовой выносливости.	спортзал	
11	октябрь	12.10	19.00-19.40		1	Прием сверху двумя руками	спортзал	
12	октябрь	13.10	19.00-19.40	комбинированное занятие	1	Прием снизу двумя руками.	спортзал	
13	октябрь	19.10	19.00-19.40		1	Развитие скоростно-силовых качеств.	спортзал	
14	октябрь	20.10	19.00-19.40		1	Упражнения для приема и передач, подач.	спортзал	

15	октябрь	26.10	19.00-19.40		1	Прием наброшенного мяча партнером	спортзал	
16	октябрь	27.10	19.00-19.40	занятие-игра	1	Прямой нападающий удар.	спортзал	Опрос
17	ноябрь	02.11	19.00-19.40		1	Развитие гибкости.	спортзал	
18	ноябрь	03.11	19.00-19.40	комбинированное занятие	1	Упражнения для приема и передачи, подач	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы Тест
19	ноябрь	09.11	19.00-19.40		1	Нижняя прямая подача.	спортзал	
20	ноябрь	10.11	19.00-19.40		1	Передачи мяча сверху двумя руками над собой.	спортзал	
21	ноябрь	16.11	19.00-19.40		1	Кувырок вперед, назад, в сторону.	спортзал	
22	ноябрь	17.11	19.00-19.40	комбинированное занятие	1	Развитие быстроты ответных действий	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы
23	ноябрь	23.11	19.00-19.40		1	Передачи мяча сверху двумя руками над собой	спортзал	
24	ноябрь	24.11	19.00-19.40		1	Нижняя прямая подача.	спортзал	
25	ноябрь	30.11	19.00-19.40		1	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	спортзал	
26	декабрь	01.12	19.00-19.40	учебно-тренировочная игра	1	Развитие быстроты ответных действий	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы
27	декабрь	07.12	19.00-19.40		1	Верхняя прямая подача.	спортзал	
28	декабрь	08.12	19.00-19.40	занятие-игра	1	Прием мяча с подачи.	спортзал	Опрос
29	декабрь	14.12	19.00-19.40		1	Круговая тренировка	спортзал	
30	декабрь	15.12	19.00-19.40		1	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	спортзал	Опрос

31	декабрь	21.12	19.00-19.40		1	Упражнения для приема и передач.	спортзал	
32	декабрь	22.12	19.00-19.40	занятие-игра	1	Нижняя, верхняя прямая подача.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы
33	декабрь	28.12	19.00-19.40	комбинированное занятие	1	Подвижные игры с элементами волейбола.	спортзал	
34	декабрь	29.12	19.00-19.40		1	Развитие скоростно-силовых качеств.	спортзал	
35	январь	11.01	19.00-19.40		1	Бросок набивного мяча из положения сидя на полу.	спортзал	
36	январь	12.01	19.00-19.40	занятие-игра	1	Чередование упражнений на развитие различных качеств	спортзал	Анкетирование Собеседование Наблюдение
37	январь	18.01	19.00-19.40		1	Перекаты из различных положений.	спортзал	
38	январь	19.01	19.00-19.40	комбинированное занятие	1	Подводящие упражнения для нападающего удара.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы
39	январь	25.01	19.00-19.40		1	Ритм разбега в три шага	спортзал	
40	январь	26.01	19.00-19.40		1	Прием снизу двумя руками на месте	спортзал	
41	февраль	01.02	19.00-19.40		1	Техника и тактика игры волейбол.	спортзал	
42	февраль	02.02	19.00-19.40	учебно-тренировочная игра	1	Метание малого мяча с места	спортзал	
43	февраль	08.02	19.00-19.40		1	Ударное движение кистью.	спортзал	
44	февраль	09.02	19.00-19.40		1	Освоение терминологии принятой в волейболе.	спортзал	
45	февраль	15.02	19.00-19.40	занятие-игра	1	Прыжки в высоту.	спортзал	Опрос
46	февраль	16.02	19.00-19.40		1	Прыжковая и силовая работа	спортзал	

47	февраль	22.02	19.00-19.40		1	Передачи мяча.	спортзал	
48	март	01.03	19.00-19.40		1	Передача в зону нападения.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы Тест
49	март	02.03	19.00-19.40		1	«Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	спортзал	
50	март	09.03	19.00-19.40	учебно-тренировочная игра	1	Прыжковая и силовая работа	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы Тест
51	март	15.03	19.00-19.40		1	Прямой нападающий удар.	спортзал	
52	март	16.03	19.00-19.40		1	Прием подачи. Передача в зону нападения.	спортзал	
53	март	22.03	19.00-19.40		1	Подвижная игра «Два капитана».	спортзал	
54	март	23.03	19.00-19.40	занятие-игра	1	Прыжковая и силовая работа	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы
55	март	29.03	19.00-19.40		1	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	спортзал	
56	март	30.03	19.00-19.40	комбинированное занятие	1	Прием подачи. Передача в зону нападения.	спортзал	Опрос
57	апрель	05.04	19.00-19.40		1	Гигиена. Самоконтроль.	спортзал	
58	апрель	06.04	19.00-19.40		1	Бег с изменением направления	спортзал	
59	апрель	12.04	19.00-19.40		1	Встречная эстафета с мячом.	спортзал	
60	апрель	13.04	19.00-19.40	учебно-тренировочная игра	1	Верхняя прямая подача.	спортзал	Анкетирование Собеседование Наблюдение
61	апрель	19.04	19.00-19.40		1	Прыжки в высоту с прямого разбега.	спортзал	
62	апрель	20.04	19.00-19.40		1	Развитие быстроты ответных действий	спортзал	
63	апрель	26.04	19.00-19.40		1	Тестирование по ОФП.	спортзал	



64	апрель	27.04	19.00-19.40	учебно-трени- ровочная игра	1	Прием подачи. Передача в зону нападения.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы Тест
65	май	03.05	19.00-19.40		1	Развитие общей выносливости.	спортзал	
66	май	04.05	19.00-19.40		1	Прыжковая и силовая работа	спортзал	
67	май	10.05	19.00-19.40		1	Совершенствование передачи мяча сверху	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы
68	май	11.05	19.00-19.40	комбинированное занятие	1	Чередование тактических действий	спортзал	Опрос
69	май	17.05	19.00-19.40		1	Развитие выносливости.	спортзал	
70	май	18.05	19.00-19.40		1	Подводящие упражнения для нападающего удара.	спортзал	
71	май	24.05	19.00-19.40		1	Отбивание мяча кулаком через сетку	спортзал	
72	май	25.05	19.00-19.40	учебно-трени- ровочная игра	1	Нагрузка и отдых.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы
73	май	27.05	19.00-19.40		1	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	спортзал	
74	май	30.05	19.00-19.40		1	Прыжки в высоту с прямого разбега.	спортзал	

**Календарный учебный график 1 модуль (первый год обучения)  
Группа 3**

№ п.п.	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	02.09	19.00-19.40	комбинированное занятие	1	ТБ на занятиях по волейболу.	спортзал	Анкетирование Собеседование Наблюдение
2	сентябрь	04.09	19.00-19.40	комбинированное занятие	1	Строевые упражнения. Бег 30 м.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы. Опрос
3	сентябрь	09.09	19.00-19.40	комбинированное занятие	1	Развитие скоростно-силовых качеств.	спортзал	
4	сентябрь	11.09	19.00-19.40		1	Прыжок в длину с места. Бег 30м.	спортзал	
5	сентябрь	16.09	19.00-19.40		1	Развитие быстроты ответных действий	спортзал	
6	сентябрь	18.09	19.00-19.40		1	Стойки и перемещения.	спортзал	
7	сентябрь	23.09	19.00-19.40		1	Прием сверху двумя руками.	спортзал	
8	сентябрь	25.09	19.00-19.40	учебно-тренировочная игра	1	Прием мяча после отскока от стены	спортзал	
9	сентябрь	30.09	19.00-19.40		1	ОРУ для мышц плечевого пояса.	спортзал	
10	октябрь	02.10	19.00-19.40		1	Развитие скоростно-силовой выносливости.	спортзал	
11	октябрь	07.10	19.00-19.40		1	Прием сверху двумя руками	спортзал	
12	октябрь	09.10	19.00-19.40		1	Прием снизу двумя руками.	спортзал	

13	октябрь	14.10	19.00-19.40	комбини- рованное заня- тие	1	Развитие скоростно-силовых ка- честв.	спортзал	
14	октябрь	16.10	19.00-19.40		1	Упражнения для приема и пере- дач, подач.	спортзал	
15	октябрь	21.10	19.00-19.40		1	Прием наброшенного мяча парт- нером	спортзал	
16	октябрь	23.10	19.00-19.40	занятие-игра	1	Прямой нападающий удар.	спортзал	Опрос
17	октябрь	28.10	19.00-19.40		1	Развитие гибкости.	спортзал	
18	октябрь	30.10	19.00-19.40	комбини- рованное заня- тие	1	Упражнения для приема и пере- дач, подач	спортзал	Выполнение само- стоятельной прак- тической работы Тест
19	ноябрь	04.11	19.00-19.40		1	Нижняя прямая подача.	спортзал	
20	ноябрь	06.11	19.00-19.40		1	Передачи мяча сверху двумя ру- ками над собой.	спортзал	
21	ноябрь	11.11	19.00-19.40		1	Кувырок вперед, назад, в сто- рону.	спортзал	
22	ноябрь	13.11	19.00-19.40	комбини- рованное заня- тие	1	Развитие быстроты ответных действий	спортзал	Выполнение само- стоятельной прак- тической работы
23	ноябрь	18.11	19.00-19.40		1	Передачи мяча сверху двумя ру- ками над собой	спортзал	
24	ноябрь	20.11	19.00-19.40		1	Нижняя прямая подача.	спортзал	
25	ноябрь	25.11	19.00-19.40		1	Комплекс ОРУ на развитие гиб- кости.	спортзал	
26	ноябрь	27.11	19.00-19.40	учебно-трени- ровочная игра	1	Развитие быстроты ответных действий	спортзал	Выполнение само- стоятельной прак- тической работы
27	декабрь	02.12	19.00-19.40		1	Верхняя прямая подача.	спортзал	
28	декабрь	04.12	19.00-19.40	занятие-игра	1	Прием мяча с подачи.	спортзал	Опрос

29	декабрь	09.12	19.00-19.40		1	Круговая тренировка	спортзал	Опрос
30	декабрь	11.12	19.00-19.40		1	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	спортзал	
31	декабрь	16.12	19.00-19.40		1	Упражнения для приема и передач.	спортзал	
32	декабрь	18.12	19.00-19.40	занятие-игра	1	Нижняя, верхняя прямая подача.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы
33	декабрь	23.12	19.00-19.40	комбинированное занятие	1	Подвижные игры с элементами волейбола.	спортзал	
34	декабрь	25.12	19.00-19.40		1	Развитие скоростно-силовых качеств.	спортзал	
35	декабрь	30.12	19.00-19.40		1	Бросок набивного мяча из положения сидя на полу.	спортзал	
36	декабрь	10.01	19.00-19.40	занятие-игра	1	Чередование упражнений на развитие различных качеств	спортзал	Анкетирование Собеседование Наблюдение
37	январь	13.01	19.00-19.40		1	Перекаты из различных положений.	спортзал	
38	январь	15.01	19.00-19.40	комбинированное занятие	1	Подводящие упражнения для нападающего удара.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы
39	январь	20.01	19.00-19.40		1	Ритм разбега в три шага	спортзал	
40	январь	22.01	19.00-19.40		1	Прием снизу двумя руками на месте	спортзал	
41	январь	27.01	19.00-19.40		1	Техника и тактика игры волейбол.	спортзал	
42	январь	29.01	19.00-19.40	учебно-тренировочная игра	1	Метание малого мяча с места	спортзал	Опрос
43	февраль	03.02	19.00-19.40		1	Ударное движение кистью.	спортзал	
44	февраль	05.02	19.00-19.40		1	Освоение терминологии принятой в волейболе.	спортзал	

45	февраль	10.02	19.00-19.40	занятие-игра	1	Прыжки в высоту.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы Тест
46	февраль	12.02	19.00-19.40		1	Прыжковая и силовая работа	спортзал	
47	февраль	17.02	19.00-19.40		1	Передачи мяча.	спортзал	
48	февраль	19.02	19.00-19.40		1	Передача в зону нападения.	спортзал	
49	февраль	24.02	19.00-19.40		1	«Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	спортзал	
50	февраль	26.02	19.00-19.40	учебно-тренировочная игра	1	Прыжковая и силовая работа	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы
51	март	02.03	19.00-19.40		1	Прямой нападающий удар.	спортзал	
52	март	04.03	19.00-19.40		1	Прием подачи. Передача в зону нападения.	спортзал	
53	март	09.03	19.00-19.40	занятие-игра	1	Подвижная игра «Два капитана».	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы
54	март	11.03	19.00-19.40		1	Прыжковая и силовая работа	спортзал	
55	март	16.03	19.00-19.40	комбинированное занятие	1	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	спортзал	Опрос
56	март	18.03	19.00-19.40		1	Прием подачи. Передача в зону нападения.	спортзал	
57	март	23.03	19.00-19.40		1	Гигиена. Самоконтроль.	спортзал	
58	март	25.03	19.00-19.40		1	Бег с изменением направления	спортзал	
59	март	30.03	19.00-19.40		1	Встречная эстафета с мячом.	спортзал	
60	апрель	01.04	19.00-19.40	учебно-тренировочная игра	1	Верхняя прямая подача.	спортзал	Анкетирование Собеседование Наблюдение
61	апрель	06.04	19.00-19.40		1	Прыжки в высоту с прямого разбега.	спортзал	

62	апрель	08.04	19.00-19.40		1	Развитие быстроты ответных действий	спортзал	
63	апрель	13.04	19.00-19.40	учебно-тренировочная игра	1	Тестирование по ОФП.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы Тест
64	апрель	15.04	19.00-19.40		1	Прием подачи. Передача в зону нападения.	спортзал	
65	апрель	20.04	19.00-19.40		1	Развитие общей выносливости.	спортзал	
66	апрель	22.04	19.00-19.40		1	Прыжковая и силовая работа	спортзал	
67	апрель	27.04	19.00-19.40		1	Совершенствование передачи мяча сверху	спортзал	
68	апрель	29.04	19.00-19.40	комбинированное занятие	1	Чередование тактических действий	спортзал	Опрос
69	май	04.05	19.00-19.40		1	Развитие выносливости.	спортзал	
70	май	06.05	19.00-19.40		1	Подводящие упражнения для нападающего удара.	спортзал	
71	май	11.05	19.00-19.40		1	Отбивание мяча кулаком через сетку	спортзал	
72	май	18.05	19.00-19.40	учебно-тренировочная игра	1	Нагрузка и отдых.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы
73	май	25.05	19.00-19.40		1	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	спортзал	
74	май	27.05	19.00-19.40		1	Прыжки в высоту с прямого разбега.	спортзал	

## *Содержание учебного плана*

### *1. Общая физическая подготовка.*

Выполнение ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Развитие гибкости. Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. Развитие выносливости.

### *2. Техника нападения.*

Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча. Прямой нападающий удар. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.

### *3. Техника защиты.*

Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. Прием мяча с подачи.

### *4. Специальная физическая подготовка.*

Стойки, перемещения волейболиста. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Прыжковая и силовая работа

### *5. Интегральная подготовка.*

Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

### *6. Контрольные нормативы.*

Прыжок в длину с места. Бег 30м. Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу. Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой. Подача мяча.

### *7. Судейская практика.*

Проведение упражнений по построению и перестроению группы. Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом.

### *8. Теория*

Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу. Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Нагрузка и отдых.

## *Планируемые результаты реализации программы*

### *Предметные:*

- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, меняющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать требования техники безопасности на занятиях волейболом;
- знать терминологию и правила игры в волейбол;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований.

### *Личностные:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметные:*

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

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

В объединение принимаются все желающие, в возрасте от 11 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество детей в группе 25 человек.

### ***Формы аттестации***

В качестве способов проверки результативности освоения программы используются такие методы, как: педагогическое наблюдение, анализ результатов соревнований, анализ результатов зачетов, анализ результатов реализации и защиты творческих проектов, анализ результатов анкетирования учащихся и их родителей.

Текущий контроль результативности образовательного процесса осуществляется в форме анализа результатов зачетов и соревнований, которые проводятся внутри объединения.

Промежуточный и итоговый контроль результативности образовательного процесса может осуществляться в форме анализа результатов школьных, городских и других соревнований, в форме анализа результатов участия в выставках и конференциях, а также в виде теоретического или практического зачета.

### ***Оценочные материалы***

Основными критериями оценивания специальных умений и навыков обучающихся в процессе реализации программы через контрольно-измерительные материалы являются:

- знание понятий и терминов по данному направлению;
- владение специальной терминологией;
- компетентность в применении знаний;
- креативность в выполнении практических заданий;
- способность к саморазвитию;
- самоопределение;
- самовыражение;
- навык поисковой работы;
- умение воплощать творческие замыслы;
- навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности;



- социальное взаимодействие;
- нравственные навыки

*Система контроля*

Традиционный – разработка промежуточного (итогового) контроля;

Текущий контроль - вариант, который позволяет более точно наблюдать за развитием и саморазвитием личности, заниматься коррекционной работой по мере выявления проблем в усвоении образовательной программы.

Индивидуальные формы контроля (нетрадиционные формы текущего контроля) должны отражать реальный уровень подготовки детей: не вызывать страха, не формировать позицию человека, неспособного достичь успеха. Контроль должен иметь различные степени сложности.

*Индивидуальные формы контроля:*

- индивидуальные карточки;
- «Найти ошибку»;
- самостоятельная работа;
- экспресс-опрос.

*Групповые формы контроля:*

- двухсторонняя игра;
- интеллектуальная игра на знания правил игры;
- жесты судьи.

*Календарно-тематическое планирование для групп на 2022-2023 учебный год*

№	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	1 группа		2 группа		3 группа	
				План	Факт	План	Факт	План	Факт
1	Теория	ТБ на занятиях по волейболу.	1	05.09		07.09		02.09	
2	ОФП	Строевые упражнения. Бег 30 м.	1	06.09		08.09		04.09	
3	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	12.09		14.09		09.09	
4	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м.	1	13.09		15.09		11.09	
5	ОФП	Развитие быстроты ответных действий	1	19.09		21.09		16.09	
6	Техника нападения	Стойки и перемещения.	1	20.09		22.09		18.09	
7	Техника защиты	Прием сверху двумя руками.	1	26.09		28.09		23.09	
8	Техника защиты	Прием мяча после отскока от стены	1	27.09		29.09		25.09	
9	ОФП	ОРУ для мышц плечевого пояса.	1	03.10		05.10		30.09	
10	ОФП	Развитие скоростно-силовой выносливости.	1	04.10		06.10		02.10	
11	Техника защиты	Прием сверху двумя руками	1	10.10		12.10		07.10	
12	Техника защиты	Прием снизу двумя руками.	1	11.10		13.10		09.10	
13	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	17.10		19.10		14.10	
14	СФП	Упражнения для приема и передач, подач.	1	18.10		20.10		16.10	
15	Техника защиты	Прием наброшенного мяча партнером	1	24.10		26.10		21.10	
16	Техника нападения	Прямой нападающий удар.	1	25.10		27.10		23.10	
17	ОФП	Развитие гибкости.	1	31.10		02.11		28.10	
18	СФП	Упражнения для приема и передач, подач	1	01.11		03.11		30.10	
19	Техника нападения	Нижняя прямая подача.	1	07.11		09.11		04.11	

20	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками над собой.	1	08.11		10.11		06.11	
21	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону.	1	14.11		16.11		11.11	
22	СФП	Развитие быстроты ответных действий	1	15.11		17.11		13.11	
23	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками над собой	1	21.11		23.11		18.11	
24	Техника нападения	Нижняя прямая подача.	1	22.11		24.11		20.11	
25	ОФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1	28.11		30.11		25.11	
26	СФП	Развитие быстроты ответных действий	1	29.11		01.12		27.11	
27	Техника нападения	Верхняя прямая подача.	1	05.12		07.12		02.12	
28	Техника защиты	Прием мяча с подачи.	1	06.12		08.12		04.12	
29	ОФП	Круговая тренировка	1	12.12		14.12		09.12	
30	ОФП	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	1	13.12		15.12		11.12	
31	СФП	Упражнения для приема и передач.	1	19.12		21.12		16.12	
32	Техника нападения	Нижняя, верхняя прямая подача.	1	20.12		22.12		18.12	
33	ОФП	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	26.12		28.12		23.12	
34	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	27.12		29.12		25.12	
35	Контрольные испытания	Бросок набивного мяча из положения сидя на полу.	1	11.01		11.01		30.12	
36	Интегральная	Чередование упражнений на развитие различных качеств	1	12.01		12.01		10.01	
37	ОФП	Перекаты из различных положений.	1	16.01		18.01		13.01	
38	СФП	Подводящие упражнения для нападающего удара.	1	17.01		19.01		15.01	
39	Техника нападения	Ритм разбега в три шага	1	23.01		25.01		20.01	

40	Техника защиты	Прием снизу двумя руками на месте	1	24.01		26.01		22.01	
41	Теория	Техника и тактика игры волейбол.	1	30.01		01.02		27.01	
42	ОФП	Метание малого мяча с места	1	31.01		02.02		29.01	
43	Техника нападения	Ударное движение кистью.	1	06.02		08.02		03.02	
44	Судейская практика	Освоение терминологии принятой в волейболе.	1	07.02		09.02		05.02	
45	ОФП	Прыжки в высоту.	1	13.02		15.02		10.02	
46	СФП	Прыжковая и силовая работа	1	14.02		16.02		12.02	
47	Техника нападения	Передачи мяча.	1	20.02		22.02		17.02	
48	Техника защиты	Передача в зону нападения.	1	21.02		01.03		19.02	
49	ОФП	«Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	1	27.02		02.03		24.02	
50	СФП	Прыжковая и силовая работа	1	28.02		09.03		26.02	
51	Техника нападения	Прямой нападающий удар.	1	06.03		15.03		02.03	
52	Техника защиты	Прием подачи. Передача в зону нападения.	1	07.03		16.03		04.03	
53	ОФП	Подвижная игра «Два капитана».	1	13.03		22.03		09.03	
54	СФП	Прыжковая и силовая работа	1	14.03		23.03		11.03	
55	Интегральная	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	1	20.03		29.03		16.03	
56	Техника защиты	Прием подачи. Передача в зону нападения.	1	21.03		30.03		18.03	
57	Теория	Гигиена. Самоконтроль.	1	27.03		05.04		23.03	
58	ОФП	Бег с изменением направления	1	28.03		06.04		25.03	
59	ОФП	Встречная эстафета с мячом.	1	03.04		12.04		30.03	
60	Техника нападения	Верхняя прямая подача.	1	04.04		13.04		01.04	
61	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	10.04		19.04		06.04	
62	СФП	Развитие быстроты ответных действий	1	11.04		20.04		08.04	
63	Контрольные испытания	Тестирование по ОФП.	1	17.04		26.04		13.04	

64	Техника защиты	Прием подачи. Передача в зону нападения.	1	18.04		27.04		15.04	
65	ОФП	Развитие общей выносливости.	1	24.04		03.05		20.04	
66	СФП	Прыжковая и силовая работа	1	25.04		04.05		22.04	
67	Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху	1	03.05		10.05		27.04	
68	Интегральная	Чередование тактических действий	1	04.05		11.05		29.04	
69	ОФП	Развитие выносливости.	1	08.05		17.05		04.05	
70	СФП	Подводящие упражнения для нападающего удара.	1	11.05		18.05		06.05	
71	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	15.05		24.05		11.05	
72	Теория	Нагрузка и отдых.	1	16.05		25.05		18.05	
73	Контрольные испытания	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	1	23.05		27.05		25.05	
74	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	29.05		30.05		27.05	

### *Методическое обеспечение программы*

Ориентируясь на поставленные в программе задачи, содержание спортивного направления придерживается следующих педагогических принципов:

- принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся;
- принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности;
- соблюдению дидактических правил от простого к сложному, которые лежат в основе планировании учебного материала в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения;
- сознательности и активности, постепенности, повторности - один из важнейших принципов спортивной подготовки.

При планировании учебного материала учитывается применение следующих средств физического воспитания: упражнения различных видов спорта; общеразвивающие упражнения.

При проведении учебно-тренировочного занятия в группах по волейболу соблюдаются основные методические правила, состоит из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Цель подготовительной части тренировочного занятия заключается в организации занимающихся: построение, проверка посещаемости, сообщение задач тренировки, упражнения в движении, в основном на внимание.

Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части тренировочного занятия, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств. В этой части тренировочного занятия главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты.

В основной части занятия происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств.

На каждом учебно-тренировочном занятии решаются две-три задачи, одна из которых главная: либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения. Для того, чтобы значительно повысить продуктивность тренировочного занятия (особенно при непродолжительном периоде обучения) - во время совершенствования техники одной группой занимающихся, другая выполняет задания по развитию физических качеств.

В заключительной части тренировочного занятия ставится следующая задача - это организованное завершение. В основном применяются задания на внимание и обязательно - подведение итогов на каждом тренировочном занятии, постановка учета этой работы.

В данной программе дополнительного образования выделяется различные виды подготовки: моральную, волевою, теоретическую, общую, специальную физическую, техническую, тактическую, организационно-методическую, соревновательную.

Быстрый переход от большой и длительной работы к полному покою вреден. Необходимо постепенно снизить нагрузку, успокоить деятельность органов дыхания, кровеносной и нервной систем. После правильно проведенного занятия у занимающихся наряду с некоторой усталостью должно быть хорошее самочувствие, определенное удовлетворение

проделанной работой. Во время занятий в группах по волейболу предусмотрены меры страховки и предупреждения возможных несчастных случаев.

### ***Методы, используемые на занятиях***

Методы обучения и воспитания, применяемые в процессе реализации данной программы разнообразны:

- общепедагогические (словесные и наглядные);
- специфические (строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой).





### **Список используемой литературы**

1. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 2008 год.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич- М. - «Физкультура и спорт» 2010
3. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 2009 г.
4. А.Г. Фурманов Волейбол в школе, Москва - 2001 г.
5. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М - «Просвещение» 2012 г.
6. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 2011 г.
7. Э. Найминова. Волейбол на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
8. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.
9. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс , 2005.
10. Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. - М.: Б.И., 2005.
11. Клещев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. - М. : Физкультура и спорт , 2005.

### **Список литературы для детей и родителей**

1. Виера, Б.Л. Волейбол. Шаги к успеху (практ. рук-во для начинающих). АСТ: Астрель. 2004.
2. Слостенина, Т.А. Волейбол. Базовые элементы: учебное пособие / Т.А. Слостенина. – Челябинск: Издательство ЮУрГУ , 2006.
3. Козырева, Л. В. Волейбол / Л. В. Козырева. - М. : Физкультура и спорт, 2010