

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 8»
Городской округ «город Чита»

Принята на заседании
педагогического совета
_____ протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №8»
_____/С.В. Скубиева/



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 14 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Бянкина Анна Васильевна,
учитель физкультуры

Чита, 2024

Содержание:

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»	3
1. Пояснительная записка	3
2. Целевой блок программы.....	6
3. Учебно-тематический план.....	7
4. Содержание	8
5. Планируемые результаты.....	14
Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	16
1. Календарный учебный график	16
2. Условия реализации программы	24
3. Формы аттестации	24
4. Список литературы.....	25

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

Организационные особенности и эмоциональная насыщенность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности способствуют развитию у подрастающего поколения значимых мотивационно-ценностных, морально-волевых и поведенческих качеств, оптимальной самооценки, способностей устанавливать конструктивные взаимоотношения с окружающими, что находит отражение в личностных и метапредметных задачах программы. Также в рамках освоения программы решается профориентационная задача: происходит знакомство с особенностями профессии «спортсмен», с перспективами и возможностью дальнейшего профессионального пути.

Актуальность программы. Среди приоритетных направлений государственной политики вопросы создания здоровьесберегающего пространства, улучшения материально-технической базы спорта, расширения доступности и значимости физической культуры и спорта, как важного фактора для решения, прежде всего, социально-педагогических проблем, особенно остро стоящих для подрастающего поколения.

Приобщение детей и подростков к систематическим занятиям спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, отмечено в Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года.

Особенность подросткового возраста заключается в том, что это период сильнейших изменений и перестроек, происходит постепенная подготовка детского организма к взрослой жизни и соответствующим нагрузкам. Трансформации затрагивают не только биохимический, нейрофизиологический, физический аспект, но психологический и социальный, что отзывается в кризисе идентичности, что может выражаться не только в конструктивной реализации, но и в деструктивном поведении. И

в данный жизненный период организованные занятия физической культурой и спортом имеют колоссальное значение. Реализация спортивной деятельности не только укрепляет здоровье подростка, позволяя стать ему более выносливым, что весьма важно при современном ритме жизни, но и оказывает интегральное влияние на все сферы психической организации ребенка: когнитивную, эмоциональную, поведенческую, мотивационную, волевою.

Новизна.

1. Направленность содержания программы. В приоритете овладение оздоровительно- физкультурными компетенциями, а не только физкультурно- спортивными средствами волейбола.

2. Система оценочных и контрольно-измерительных материалов. Средством оценки уровня физической подготовленности выступает Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), подготовка к которому преследует решение и воспитательных задач.

3. Более глубокое содержание предмета. У обучающихся, проявивших желание и предрасположенность к занятиям волейболом в рамках изучения этой дисциплины как школьного предмета, есть возможность получить расширенные знания и умения в избранном виде спорта.

Педагогическая целесообразность. Срок реализации программы - 1 год, что обусловлено возрастными особенностями детей среднего школьного возраста, их физическими и психическими возможностями. Форма обучения очная, групповая.

Направленность образовательной программы: физкультурно-спортивная.

Целевая аудитория: обучающиеся в возрасте от 14 до 17 лет. Программа предусматривает обучение обучающихся, изъявивших желание заниматься волейболом и имеющих медицинский допуск к занятиям без

предъявления требований к уровню подготовки (предъявившие справку от терапевта).

Данный возрастной период характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Быстро растут кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб очень подвижен. Быстрыми темпами развивается мышечная система. Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У подростков достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Происходят значительные изменения в психике. Дети стремятся критически осознать сущность усваиваемых знаний, выработать к ним свое собственное отношение, не просто запомнить учебный материал, но и понять, объяснить его истинность, что налагает на педагога ряд требований к качественной стороне самого обучения. Ребенок начинает познавать себя как личность и стремится самоутвердиться. Наблюдается высокая эмоциональность, обостренный интерес к собственным возможностям, появление так называемого чувства взрослости.

Срок реализации образовательной программы - 1 год.

Уровень освоения: базовый.

Объем программы: 86 часов.

Возраст обучающихся: 14-17 лет.

Наполняемость группы: до 15 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академический час.

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательной деятельности: групповая, подгрупповая, индивидуальная.

Нормативно-правовое обоснование.

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон от 26.05.1996 г. № 54-ФЗ «О музейном фонде Российской Федерации и музеях в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р.;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, от 31 марта 2022 г. № 678-р; Письмо Министерства образования № 28-51-181/16 от 12 марта 2003 г. О деятельности музеев образовательных учреждений.
- «Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)» (приказ от 10.06.2022 № 309-ос);
- Рабочей программой воспитания МБОУ «СОШ № 8
- Требования государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПин 2.4.2.2821-10);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628-р).

2. Целевой блок программы

Цель программы: формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом через знакомство с основами волейбола.

Задачи:

Личностные:

- формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- способствовать укреплению физического и психического здоровья;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества: целеустремленность, самообладание, ответственность, патриотизм.

Метапредметные:

- развивать навыки социального поведения;
- развивать навыки планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;
- развивать навыки определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.

Предметные:

- сформировать теоретические знания в области волейбола: история, правила, основы техники безопасности;
- сформировать базовые технические и тактические навыки игры в волейбол;
- развивать двигательные умения и навыки.

3. Учебно-тематический план

№	содержание	кол-во часов всего	теория	практика	контроль
1	Вводное занятие. Правила игры. Инструктаж по ОТ и ТБ	2	1	1	показатели уровня фактической обученности по итогам предыдущего учебного года в виде знаний, навыков и умений ранее изученных действий; показатели общей физической подготовки

2	Правила игры	4	0.5	3.5	Опрос по знаниям правил игры, ТБ и ОТ
3	Общая и специальная физическая подготовки	14	0	14	Контрольные испытания
4	Техника игры	24	0	24	Педагогическое наблюдение
5	Тактика игры	8	0.5	7.5	Педагогическое наблюдение, опрос
6	Упражнения общей и специальной физической подготовки	5	0	5	Контрольные испытания
7	Инструктаж и судейская практик	5	0	5	Опрос по знаниям правил игры, действиям игроков, жестам судей и т.д. Зачёт по судейству и организации соревнований
8	Игры и соревнования	4	0	4	Анализ результатов игры
9	Итоговые и контрольные занятия	2	0	2	Анализ результатов, обсуждения
	итого	68	2	66	

4. Содержание

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

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 1,5-2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также 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 упражнений. 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:

1. в целом;
2. 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

5. Организационно-педагогические условия реализации программы

1. Методические материалы Эффективность занятия во многом зависит от того, какие методы организации деятельности учащихся будут применяться. На занятиях по волейболу широко используются следующие методы:

1. Объяснительно-иллюстративные (объяснение, рассказ, иллюстрация, демонстрация). Объяснительно-иллюстративные методы обучения подразумевают демонстрацию разучиваемых упражнений педагогом или спортсменами, использование наглядных пособий. На занятиях учащиеся получают в основном три вида информации: зрительную, звуковую, тактильную. Наиболее ценны применение технических средств обучения при проведении занятий, например: использование видеокамеры с дальнейшим показом учащемуся его выполнения техники упражнения. Невозможно проведение занятия без объяснения какого-либо упражнения педагога, без словесного замечания по устранению ошибок в технике выполнения упражнений.

2. Практические (упражнения, самостоятельная работа).

В волейболе используются повторные упражнения, сериями, мячами, такими как: волейбольные, набивные, баскетбольные и т.п. Освоение упражнения учащимися происходит путем расчленения упражнения. Упражнение разделяют на составные части или фазы. Учащиеся овладевают каждой из них в отдельности, и только затем – всем упражнением в целом.

Данный способ применяется не только в процессе обучения, но и в тренировке, когда нужно исправить или улучшить детали упражнения. Возможно освоение целостного упражнения. Этот способ может применяться при обучении несложным упражнениям и упражнениям аналогичным ранее изученным. Также используется при обучении учащихся, обладающих хорошей координацией движений. Наиболее эффективно объединять расчленение упражнения и овладение целостным упражнением.

3. Побуждающе-репродуктивные (объяснение, инструктаж, алгоритмизация). Возможно применение программированного обучения, т.е. обучения учащихся по оптимальной программе тренировок. Применение месячных, недельных и поурочных планов тренировок.

4. Педагогические игры, тестирования (игровые приемы, ситуации). Игры проводятся для повышения эмоциональной составляющей занятий, осуществления отдыха, физического развития учащихся.

5. Методы стимулирования мотивации деятельности (соревнование, поощрение, порицание, создание «ситуации успеха», эмоциональное воздействие). Применяется в процессе соревнований, зачетов, повседневных наблюдений.

Дидактические принципы, которые являются педагогической основой обучения и тренировки, выражают педагогические закономерности процесса и, в силу этого, являются обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных задач. Это принципы сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и постепенного повышения требований.

1. Принцип сознательности и активности Результативность педагогического процесса во многом определяется тем, насколько сознательно и активно относятся к делу сами учащиеся. Понимание существа заданий и активное, творческое к ним отношение ускоряет ход обучения, способствует результативности совершаемых действий. Для реализации

этого принципа чрезвычайно важно доходчивое объяснение изучаемого материала, умение заинтересовать занимающихся предметом.

2. Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает широкое использование не только зрительных, но и звуковых, и тактильных ощущений, восприятий, образов. В процессе обучения соревновательным упражнениям в волейболе, наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит, в основном, практический характер и имеет одной из своих специальных задач – всестороннее развитие органов чувств. Демонстрация изучаемых упражнений с кратким объяснением, показом. Также видеофильмы с показом соревнований различного уровня.

3. Принцип доступности и индивидуализации. Этот принцип отражает необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитуемых, учитывая особенности возраста и пола, уровень предварительной, физической подготовленности, мастерство спортсмена. Необходимо так распределять изучаемый материал, чтобы он был по силам занимающимся. Стоит тренеру повысить меру физических нагрузок, как возникает угроза для их здоровья. Кроме того техника может быть усвоена с ошибками, которые трудно впоследствии исправить. Доступность физических упражнений непосредственно зависит с одной стороны, от возможностей занимающихся, а с другой – от объективных трудностей, возникающих при выполнении того или иного упражнения в силу характерных для него особенностей (координационной сложности, интенсивности и длительности усилий и т.д.). Полное соответствие между возможностями и трудностями означает оптимальную меру доступности. Под индивидуализацией в данном случае понимается такое построение всего процесса физического воспитания и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых реализуется индивидуальный подход к занимающимся, и создаются условия для наибольшего развития их способностей. Индивидуальные особенности каждого не исключают наличия

общих свойств, присущих всем волейболистам. Поэтому индивидуальный подход совместим с общими требованиями к педагогическому процессу, и его можно обеспечить в ходе групповых занятий.

4. Принцип систематичности и последовательности. Суть этого принципа – в регулярности, последовательности и взаимосвязанности занятий и системе чередования нагрузок с отдыхом. Очевидно, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические. Достаточно небольшого перерыва, чтобы началось угасание возникших условно-рефлекторных связей, снижение достигнутого уровня функциональных возможностей и даже регресс некоторых морфологических показателей. Для соблюдения этого принципа необходимо следовать определенным правилам:

- от простого к сложному;
- от легкого к трудному;
- от известного к неизвестному;
- от главного к второстепенному.

Обучать упражнениям надо в такой последовательности, которая обеспечила бы быстрое формирование нужных навыков.

Этот принцип выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся в процессе физического воспитания, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых упражнений, в постепенном нарастании объема и интенсивности, связанных ними нагрузок. Наряду с усложнением форм двигательной деятельности в процессе физического воспитания должны возрастать все компоненты физической нагрузки. Это более всего диктуется закономерностями развития таких физических качеств, как быстрота, координация и выносливость.

Если соблюдаются все необходимые условия, в том числе, если нагрузки не превышают меру, за которой начинается переутомление, то, чем больше объем нагрузок, тем значительнее и прочнее адаптационные перестройки;

чем интенсивнее нагрузки, тем мощнее процессы восстановления и «сверхвосстановления».

Ни один из указанных принципов не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие. Лишь на основе единства принципов достигается наибольшая действенность каждого из них

6. Планируемые результаты

Личностные:

- сформированность ценностного отношения к ведению здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление физического и психического здоровья;
- проявление морально-волевых и нравственных качеств: целеустремленности, самообладания, ответственности, патриотизма.

– *Метапредметные:*

- проявление навыков социального поведения;
- развитие навыков планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;
- развитие навыков определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.

Предметные:

знают:

- историю, базовые правила волейбола;
- компоненты и основы ведения здорового образа жизни;
- оздоровительные возможности занятий физической культурой и спортом;
- основы спортивной этики.

умеют:

- соблюдать правила техники безопасности;
- демонстрировать комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять базовые технические элементы волейбола;
- применять базовые элементы техники и тактики волейбола в процессе игровой практики;
- выполнять тесты ВФСК «ГТО».

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

1. Календарный учебный график

№	дата	Колич. часов	Тема занятия	элементы содержания	Требования к уровню подготовки
1	15.09	1	правила	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	Знать правила соревнований
2	16.09	1	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху у на месте. Эстафеты. Подвижные игры элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы
3	22.09	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке	Передача двумя руками сверху у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы
4	29.09	1	Верхняя передача мяча парами с шагом.	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху у на месте. Эстафеты. Подвижные игры элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы
5	30.09	1	Приём мяча двумя руками снизу	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы
6	06.10	1	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
7	07.10	1	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на	Уметь выполнять технические элементы

				месте. Игра	
8	13.10	1	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
9	14.10	1	Позиционное нападение Учебная игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
10	20.10	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
11	21.10	1	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
12	27.10	1	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
13	28.10	1	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
14	03.11	1	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
15	04.11	1	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
16	10.11	1	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы

17	11.11	1	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
18	17.11	1	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
19	17.11	1	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
20	18.11	1	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
21	24.11	1	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
22	25.11	1	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	Уметь выполнять технические элементы
23	01.12	1	Повторный инструктаж по технике безопасности	Разминка Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
	02.12	1	Двусторонняя игра	Разминка Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	Уметь выполнять технические элементы
24	08.12	1	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	Уметь выполнять технические элементы

25	09.10	1	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
26	15.12	1	Стойка игрока. Перемещение в сойке	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
27	16.12	1	Стойка игрока. Перемещение в сойке	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
28	22.12	1	Верхняя передача мяча парам с шагом.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
29	23.12	1	Верхняя передача мяча парам с шагом.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
30	29.12	1	Приём мяча двумя руками снизу	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
31	30.12	1	Приём мяча двумя руками снизу	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
32	12.01	1	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
33	13.01	1	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
34	19.01	1	Нижняя прямая подача	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в	Уметь выполнять

			нижний прием мяча.	стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	технические элементы
35	20.01	1	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
36	26.01	1	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
37	27.01	1	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
38	02.02	1	Позиционное нападение Учебная игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
39	03.02	1	Позиционное нападение Учебная игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
40	09.02	1	Позиционное нападение Учебная игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
41	10.02	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
42	16.02	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
43	17.02	1	Комбинации из передвижений и	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на	Уметь выполнять технические элементы

			остановок игрока.	месте. Игра	
45	01.03	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
46	02.03	1	Верхняя подача мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
47	15.03	1	Верхняя подача мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	Уметь выполнять технические элементы
48	16.03	1	Верхняя подача мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
49	22.03	1	Нижняя подача мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
50	23.03	1	Нижняя подача мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
51	29.03	1	Нижняя подача мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
52	30.03	1	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
53	05.04	1	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы

54	06.04	1	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
55	12.04	1	Верхняя подача, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
56	13.04	1	Верхняя подача, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
57	19.04	1	Верхняя подача, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
58	20.04	1	Нападающий удар, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
59	26.04	1	Нападающий удар, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
60	27.04	1	Нападающий удар, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
61	03.05	1	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
62	04.05	1	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
63	10.05	1	Верхняя передача мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в	Уметь выполнять

			парах с шагом.	стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра.	технические элементы
64	11.05	1	Верхняя передача мяча парами с шагом.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
65	17.05	1	Соревнование в группах	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
66	18.05	1	Соревнование в группах	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы
67	24.05	1	Соревнование в группах	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	Уметь выполнять технические элементы
68	29.05	1	Соревнование. Итоговое занятие	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	Уметь выполнять технические элементы

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24*12м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная (1 шт.)
2. мячи волейбольные (6 шт.)
3. свисток (1 шт.)
4. секундомер (1 шт.)
5. утяжелители для ног 0,5 кг (4 шт.)
6. утяжелители для рук 0,5 кг. (4 шт.)
7. эспандер резиновый ленточный (4 шт.)
8. гимнастические скамейки (4 шт.)
9. гимнастические маты (4 шт.)
10. скакалки
11. мячи набивные

Информационное обеспечение:

Для занятий в объединении предполагает наличие компьютера с доступом в интернет, мультимедиа, Интернет-ресурсы.

1. Всероссийская федерация волейбола <https://volley.ru/>
2. Лаборатория волейбола <https://onlinevolley.com/>

Кадровое обеспечение программы:

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования, а также привлечение психологов, врачей и других специалистов для усвоения программы учащихся.

3. Формы аттестации

Формы контроля освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. В ходе реализации программы оценка ее

эффективности осуществляется в рамках текущего, промежуточного, итогового контроля

Текущий КОНТРОЛЬ. Проводится в ходе тренировочного занятия. Выявляется качество выполнения заданий педагога.

Промежуточный. Проводится в конце учебного года. (Тестовые нормативы по волейболу. Соревнования).

Итоговый. Проводится в конце освоения программы (Тестовые нормативы по волейболу. Соревнования) Оценочные материалы представляют собой систему отслеживания и оценивания результатов обучения по программе. Среди ключевых показателей рассматриваются: физическое развитие и физическая подготовленность, качество выполнения тестов ГТО, а также карты оценки и самооценки обучающихся. Данные материалы представлены в приложении.

4. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Байгулов Ю.П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа). - М., Просвещение, 2014г.
2. Мейксон, Г.Б., Любомирский, Л.Е., Лях, В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. - М.: Просвещение, 2013.
3. Физическая культура: учебник для учащихся 10 классов образовательных учреждений. Под общей ред М.Я. Виленского, А.Т. Паршикова, В.В. Кузина - М., 2015.
4. Физическая культура: основы знаний. /Для учащихся старших классов/ Лукьяненко В.П. - М.: Советский спорт, 2015.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2015- 77с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
6. Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. - М., 2015.

7. Физическая культура: 10-11 классы / под ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2014.
8. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов образовательных учреждений. Под ред. В.И. Ляха и др. - М.: Просвещение, 2014.

Список литературы для детей и родителей

1. 500 игр и эстафет. - М.: ФиС, 2015.
2. Подвижные игры. Жуков М.Н. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.
3. Спорт в школе: Организационно-методические основы преподавания физической культуры. /Сост. И.П. Космина, А.П. Паршиков, Ю.П. Пузырь. - М.: Советский спорт, 2015.