

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 606  
с углублённым изучением английского языка Пушкинского района  
Санкт-Петербурга имени Героя Российской Федерации К.Ю.Сомова

Принята Педагогическим советом  
Протокол №211 от 16.05.2023 г.

«Утверждаю»

\_\_\_\_\_ М.М.Шмулевич  
Приказ № 49.1 от 17.05.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Волейбол»**

*Срок освоения 2 года  
Возраст обучающихся 14-17 лет*

*Разработчик программы:  
**Пашков Юрий Александрович**  
педагог дополнительного образования*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Уровень освоения программы: общекультурный.

**Адресат программы.** Программа позволяет разнообразить обучение учащихся среднего и старшего возраста от 14 до 17 лет. Для наибольшей эффективности занятий предпочтительны одновозрастные группы с разделением на группы мальчиков и девочек.

**Объем и срок освоения:** Программа рассчитана на два года (288 часов) обучения.

**Актуальность программы:** определяется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. В то же время здоровье нации является важнейшей задачей государства. В концепции модернизации российского образования подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у учащихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью.

Выбор волейбола в качестве спортивной игры определяется популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, наличием учебно-материальной базы школы.

**Отличительные особенности:** программы «волейбол» от уже существующей школьной программы состоят в том, что автор программы берет более углубленное изучение этого раздела, применяя расширенную информацию по истории возникновения игры «волейбол» и его технических и тактических действий.

**Педагогическая целесообразность.** Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определённым видам спорта. В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

**Цель программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся на основе занятий спортивными играми (волейболом).

### **Задачи:**

*Обучающие:*

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- познакомить с правилами техники безопасности при проведении спортивных игр;
- формировать специальные двигательные качества;

*Развивающие:*

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.
- способствовать развитию мотивации к занятиям спортом;

*Воспитательные:*

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

-воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

Так как программа данного курса имеет физкультурно-спортивную направленность, рекомендуется регулярно проводить открытые занятия или участвовать в спортивных соревнованиях в школе, районе, городе. Также предполагается проведение тестирования, контрольного занятия или отчётного соревнования.

#### ***Личностные результаты***

- ✓ осознание личной ответственности за сохранение своего здоровья;
- ✓ стремление к достижению высоких результатов в спорте;

#### ***Метапредметные результаты***

- ✓ развитие познавательной деятельности учащихся в сфере физкультуры и спорта;
- ✓ развитие навыков проведения спортивных игр;

развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

#### ***Предметные результаты***

К концу первого года обучения учащиеся

##### *Теоретическая подготовка (учащиеся должны знать)*

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- правила игры в волейбол;
- правила взаимодействия игроков в команде;
- правила проведения соревнований;

##### *Практическая подготовка (учащиеся должны уметь)*

- самостоятельно выполнять ОРУ;
- проводить разминку для волейболиста;
- выполнять различные прыжковые упражнения;
- овладеть техникой передвижений, техникой передачи мяча;

К концу второго года обучения учащиеся

##### *Теоретическая подготовка (учащиеся должны знать)*

- правила выполнения скоростных и силовых упражнений;
- правила и приемы игры в волейбол;
- правила самостоятельного выполнения упражнений;

##### *Практическая подготовка (учащиеся должны уметь)*

- выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- овладеть техникой игры в волейбол;
- выполнять приемы нападения и защиты;
- контролировать технику выполнения упражнений;
- выполнять комплексы общефизических упражнений на развитие основных физических качеств, с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, осуществлять контроль техники выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- проводить самостоятельно спортивную тренировку;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- осуществлять судейство школьных соревнований.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Язык реализации:** русский

**Форма обучения:** очная

**Условия набора и формирования групп:** количественный состав группы 1 года обучения -15 человек, 2 года обучения от 12 человек. Для наибольшей эффективности занятий предпочтительны одновозрастные группы с разделением на группы мальчиков и девочек.

**Режим и продолжительность занятий:** Занятия проводятся во второй половине дня. Учащиеся посещают объединение два раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 2 часа. Через каждые 45 минут делается перерыв.

**Форма занятий:**

- фронтальная (используется в теоретической части занятий при демонстрации приемов владения мячом);
- групповая (используется при проведении занятий тренировочного характера);
- работа в парах (используется при отработке отдельных приемов);
- коллективная (используется при проведении игры и подготовке к соревнованиям);

**Материально-техническое оснащение:** При проведении практический и теоретических занятий, рекомендуется соблюдать требования СанПина 2.4.4.3172-14.

Использовать техническое оснащение, соответствующее требованиям СанПина (занятия должны проводиться в специально оборудованном, хорошо освещённом помещении);

Для успешной работы на каждом занятии учащиеся должны иметь спортивную форму и принадлежности;

Продолжительность занятия не должна превышать санитарные нормы, должно осуществляться регулярное проветривание помещения.

**Техническое оснащение занятий**

Занятия проводятся в специально оборудованном помещении (школьном спортивном зале).

**Оборудование:** спортивный зал, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, сетка для игры в волейбол, гимнастические маты, волейбольные мячи; гантели; скакалки; гимнастические палки; набивные мячи.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

#### 1-й год реализации программы

№	Наименование разделов и дисциплин	всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	Инструктаж
2.	Основа знаний	4	1	3	Тестирование
3.	Общая физическая подготовка	80	2	78	Наблюдение
4.	Специальная подготовка	56	2	54	Соревнование
5.	Итоговое занятие	2	-	2	Диагностика
	<b>итого</b>	144	6	138	

#### 2-й год реализации программы

№	Наименование разделов и дисциплин	всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	Инструктаж
2.	Основа знаний	10	2	8	Тестирование
3.	Общая физическая подготовка	68	2	66	Наблюдение
4.	Специальная подготовка	62	2	60	Соревнование
5.	Итоговое занятие	2	-	2	Диагностика
	<b>итого</b>	144	7	137	

Принята Педагогическим советом  
Протокол №211 от 16.05.2023 г.

«Утверждаю»

М.М.Шмулевич  
Приказ № 49.1 от 17.05.2023 г.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год Обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	25.05.2024	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2024	25.05.2025	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2023-2024 УЧЕБНОГО ГОДА

### I год обучения.

#### Задачи I-го года обучения:

##### Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- познакомить с правилами техники безопасности при проведении спортивных игр;
- формировать специальные двигательные качества;

##### Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.
- способствовать развитию мотивации к занятиям спортом;

##### Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

#### Планируемые результаты освоения программы:

##### Личностные результаты

- ✓ осознание личной ответственности за сохранение своего здоровья;
- ✓ стремление к достижению высоких результатов в спорте;

##### Метапредметные результаты

- ✓ развитие познавательной деятельности учащихся в сфере физкультуры и спорта;
- ✓ развитие навыков проведения спортивных игр;

развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

##### Предметные результаты

###### *Теоретическая подготовка (учащиеся должны знать)*

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- правила игры в волейбол;
- правила взаимодействия игроков в команде;
- правила проведения соревнований;

###### *Практическая подготовка (учащиеся должны уметь)*

- самостоятельно выполнять ОРУ;
- проводить разминку для волейболиста;
- выполнять различные прыжковые упражнения;
- овладеть техникой передвижений, техникой передачи мяча;

**Календарно-тематический план 1-го года обучения**

Месяц	№	Дата План.	Тема занятия	Кол-во часов	Дата Факт.	примечание
сентябрь	1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2 часа		Техника безопасности
			<b>1. Раздел «Основы знаний»</b>	<b>4 часа</b>		
	2		Беседа «Взаимосвязь физического, эмоционального и духовного развития»;	2 часа		
	2		Беседа «Правила гигиены – залог здоровья»;	2 часа		
			<b>2. Раздел «Общая физическая подготовка»</b>	<b>80 часов</b>		
	4		Площадка, сетка и другие атрибуты волейбола;	2 часа		
	5		Основные правила игры в волейбол;	2 часа		
	6		Состав команды;	2 часа		
	7		Кто такой «либеро» в волейболе?	2 часа		
	8		Расстановка игроков на поле: нападающий, защитник, диагональный; связующий;	2 часа		
	9		Общefизическая подготовка;	2 часа		
10		Тренировка: прыжки с различными элементами;	2 часа			
октябрь	11		Тактика и приемы игры. Методика обучения;	2 часа		Техника безопасности
	12		Тренировка: передача мяча;	2 часа		
	13		Индивидуальные тактические действия;	2 часа		
	14		Техника выполнения прыжков с различными элементами;	2 часа		
	15		Общefизическая подготовка;	2 часа		
	16		Тренировка: силовые упражнения;	2 часа		
	17		Передача мяча. Методика обучения;	2 часа		
	18		Групповые тактические действия;	2 часа		
	19		Общefизическая подготовка;	2 часа		
ноябрь	20		Тренировка: прыжки с различными элементами;	2 часа		Техника безопасности
	21		Передача мяча. Методика обучения;	2 часа		
	22		Тренировка: координация движений;	2 часа		
	23		Командные тактические действия;	2 часа		

	24	Приемы игры в волейбол. Методика обучения;	2 часа		
	25	Технический прием игры. «Волна»;	2 часа		
	26	Тренировка: передача мяча вдоль сетки;	2 часа		
декабрь	27	Тренировка: прыжки с различными элементами;	2 часа		Техника безопасности  Соревнование по волейболу
	28	Технический прием игры. «Взлет»;	2 часа		
	29	Тренировка: Удар с низких передач;	2 часа		
	30	Тренировка: координация движений;	2 часа		
	31	Групповые тактические действия;	2 часа		
	32	Тренировка. Приемы: «волна и взлет»;	2 часа		
	33	Тренировка: координация движений;	2 часа		
	34	Общеспортивная подготовка;	2 часа		
январь	35	Тренировка: прыжки с различными элементами;	2 часа		Техника безопасности
	36	Технические приемы игры: «Прямой и обратный крест».	2 часа		
	37	Тренировка: подача мяча;	2 часа		
	38	Индивидуальные тактические действия;	2 часа		
	39	Упражнения на развитие скоростной выносливости;	2 часа		
	40	Тренировка: « прямой и обратный крест»;	2 часа		
	41	Техника игры: защита, нападение;	2 часа		
	42	Командные тактические действия;	2 часа		
февраль		<b>3. Раздел «Специальная подготовка»</b>	<b>56 часов</b>		Техника безопасности
	43	Основные понятия. Атака, блокирование, защита;	2 часа		
	44	Техника игры: передвижения по игровому полю;	2 часа		
	45	Техника игры: подача и прием мяча;	2 часа		
	46	Технический прием игры «Одним темпом»;	2 часа		
	47	Техника нападающего удара;	2 часа		
	48	Тренировка. Выход на удар;	2 часа		
	49	Технический прием игры. «Хаммер»;	2 часа		



	50	Тренировка. Сильный удар резко вниз;	2 часа		
	51	Групповые тактические действия;	2 часа		
март	52	Технические приемы нападения: «прострел», «эшелон»;	2 часа		Техника безопасности  Соревнование по волейболу
	53	Тренировка. Удар с низкой скоростной передачи;	2 часа		
	54	Тренировка. Выход двух нападающих;	2 часа		
	55	Групповые тактические действия;	2 часа		
	56	Технический прием защиты. «Организованный блок»;	2 часа		
	57	Тренировка. «Зачехлить». Выиграть блоком;	2 часа		
	58	Групповые тактические действия;	2 часа		
апрель	59	Технический прием игры «Второй темп»;	2 часа		Техника безопасности
	60	Тренировка. Атака с подключением диагональных нападающих;	2 часа		
	61	Упражнения для развития скоростной выносливости;	2 часа		
	62	Техника игры: двигательные действия;	2 часа		
	63	Технический прием игры «Фэйкинг»;	2 часа		
	64	Тренировка. Тактическая хитрость;	2 часа		
	65	Тактические комбинации. Методика обучения;	2 часа		
май	66	Тренировка: тактические комбинации;	2 часа		Соревнование по волейболу
	67	Командные тактические действия;	2 часа		
	68	«Добить до пола». Основная цель игры;	2 часа		
	69	Тактическая подготовка к игре;	2 часа		
	70	Тактическая подготовка к игре;	2 часа		
	71	Командное соревнование	2 часа		
	72	Итоговое занятие	2 часа		

## Содержание программы 1-го года обучения

### 1. Вводное занятие (2 часа).

*Теория.* Комплектование групп. Информация по истории развития игры.

*Практика:* общее знакомство с содержанием программы.

### 2. Основы знаний (4 часа).

*Теория.* Правила безопасности при выполнении различных упражнений с мячом и без мяча.  
*Практика* Показ учителем начальных элементов игры в волейбол. Правила игры в волейбол.

### **3.Общая физическая подготовка (80 часов).**

*Теория.* Объяснение выполнения правил строевой подготовки.

*Практика.* Выполнение элементов строевой подготовки. Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Общеукрепляющие физические упражнения с использованием различных спортивных снарядов. Общефизическая подготовка. Основные правила игры в волейбол. Состав команды. Тактика и приемы игры. Основные элементы игровой тактики. Передача мяча. Индивидуальные тактические упражнения. Методика обучения.

### **4.Специальная подготовка (56 часов).**

*Теория:* Объяснение правил и техники игры в волейбол. Основные понятия: атака, нападение, защита.

*Практика:* Выполнение технических приемов игры. Техника игры – техника нападения; техника передвижений; техника владения мячом; техника защиты; техника овладения мячом и противодействия. Приемы игры: Одним темпом, Прямой обратный крест, Волна, Взлет, Второй темп, Прострел, Эшелон, Организованный блок, Зачехлить, Фэйкинг, Добить до пола. Индивидуальные, групповые, командные тактические приемы игры. Тактическая подготовка. Выработка командной стратегии игры. Тактические комбинации. Соревнование по волейболу.

### **5. Итоговое занятие (2 часа).**

*Практика:* Подведение итогов работы объединения за год.

## **II год обучения.**

### **Задачи 2-го года обучения**

#### **Воспитательные:**

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

#### **Развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.
- способствовать развитию мотивации к занятиям спортом;

#### **Обучающие:**

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- познакомить с правилами техники безопасности при проведении спортивных игр;
- формировать специальные двигательные качества;

### **Ожидаемые результаты 2-го года обучения**

#### **Личностные результаты**

- ✓ осознание личной ответственности за сохранение своего здоровья;
- ✓ стремление к достижению высоких результатов в спорте;

#### **Метапредметные результаты**

- ✓ развитие познавательной деятельности учащихся в сфере физкультуры и спорта;
- ✓ развитие навыков проведения спортивных игр;

развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

#### **Предметные результаты**

*Теоретическая подготовка (учащиеся должны знать)*

- правила выполнения скоростных и силовых упражнений;
- правила и приемы игры в волейбол;
- правила самостоятельного выполнения упражнений;

*Практическая подготовка (учащиеся должны уметь)*

- выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- овладеть техникой игры в волейбол;
- выполнять приемы нападения и защиты;
- контролировать технику выполнения упражнений;
- выполнять комплексы общефизических упражнений на развитие основных физических качеств, с учётом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, осуществлять контроль техники выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- проводить самостоятельно спортивную тренировку;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- осуществлять судейство школьных соревнований.

**Календарно-тематический план 2-го года обучения**

Месяц	№	Дата План.	Тема занятия	Кол-во часов	Дата Факт.	Организационно-массовая работа
сентябрь	1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2 часа		Техника безопасности
			<b>1. Раздел «Основы знаний»</b>	<b>6 часов</b>		
	2		Беседа «Взаимосвязь физического, эмоционального и духовного развития»;	2 часа		
	3		Беседа «Правила гигиены – залог здоровья»;	2 часа		
	4		Игровые виды спорта. Волейбол. История развития.	2 часа		
			<b>2. Раздел «Общая физическая подготовка»</b>	<b>68 часов</b>		
	5		Площадка, сетка и другие атрибуты волейбола;	2 часа		
	6		Игровые виды спорта. Волейбол. История развития.	2 часа		
	7		Состав команды;	2 часа		
	8		Кто такой «либеро» в волейболе?	2 часа		
октябрь	9		Расстановка игроков на поле: нападающий, защитник, диагональный; связующий;	2 часа		Техника безопасности
	10		Общефизическая подготовка;	2 часа		
	11		Техника выполнения прыжков с различными элементами;	2 часа		
	12		Тактика и приемы игры. Методика обучения;	2 часа		

	13	Тактика и приемы игры. Методика обучения;	2 часа		
	14	Индивидуальные тактические действия;	2 часа		
	15	Тренировка: прыжки с различными элементами;	2 часа		
	16	Тренировка: прыжки с различными элементами;;	2 часа		
	17	Тренировка: силовые упражнения;	2 часа		
	18	Передача мяча. Методика обучения;	2 часа		
ноябрь	19	Групповые тактические действия;	2 часа		Техника безопасности
	20	Общefизическая подготовка;	2 часа		
	21	Тренировка: прыжки с различными элементами;	2 часа		
	22	Тренировка: прыжки с различными элементами;	2 часа		
	23	Тренировка: координация движений;	2 часа		
	24	Командные тактические действия;	2 часа		
	25	Приемы игры в волейбол. Методика обучения;	2 часа		
	26	Технический прием игры. «Волна»;	2 часа		
	27	Тренировка: передача мяча вдоль сетки;	2 часа		
декабрь	28	Тренировка: игровые комбинации передачи мяча;	2 часа		Техника безопасности Соревнование по волейболу
	29	Технический прием игры. «Взлет»;	2 часа		
	30	Тренировка: удар с низких передач;	2 часа		
	31	Тренировка: координация движений;	2 часа		
	32	Групповые тактические действия;	2 часа		
	33	Тренировка. Приемы: «волна и взлет»;	2 часа		
	34	Тренировка: координация движений;	2 часа		
	35	Общefизическая подготовка;	2 часа		
	36	Тренировка: прыжки с различными элементами;	2 часа		
январь		<b>3. Раздел «Специальная подготовка»</b>	<b>62 часа</b>		Техника безопасности
	37	Основные понятия. Атака, блокирование, защита;			

	38	Технические приемы «Прямой и обратный крест».	2 часа		
	39	Тренировка: подача мяча;	2 часа		
	40	Индивидуальные тактические действия;	2 часа		
	41	Упражнения на развитие скоростной выносливости;	2 часа		
февраль	42	Тренировка: « прямой и обратный крест»;	2 часа		Техника безопасности
	43	Техника игры: защита, нападение;	2 часа		
	44	Командные тактические действия;	2 часа		
	45	Техника игры: передвижения по игровому полю;	2 часа		
	46	Техника игры: подача и прием мяча;	2 часа		
	47	Технический прием игры. «Одним темпом»;	2 часа		
	48	Техника нападающего удара;	2 часа		
март	49	Тренировка. Выход на удар;	2 часа		Техника безопасности  Соревнование по волейболу
	50	Технический прием игры. «Хаммер»;	2 часа		
	51	Тренировка. Сильный удар резко вниз;	2 часа		
	52	Групповые тактические действия;	2 часа		
	53	Тренировка. Удар с низкой скоростной передачи;	2 часа		
	54	Тренировка. Выход двух нападающих;	2 часа		
	55	Групповые тактические действия;	2 часа		
	56	Технические приемы защиты. «Организованный блок»;	2 часа		
	57	Тренировка. «Зачехлить». Выиграть блоком;	2 часа		
апрель	58	Групповые тактические действия;	2 часа		Техника безопасности
	59	Технический прием игры. «Второй темп»;	2 часа		
	60	Тренировка. Атака с подключением диагональных нападающих;	2 часа		
	61	Упражнения для развития скоростной выносливости;	2 часа		
	62	Тренировка: двигательные действия;	2 часа		
	63	Прием игры. «Фэйкинг». Методика обучения;	2 часа		
	64	Тренировка. Тактическая	2 часа		

		хитрость;			
	65	Тактические комбинации;	2 часа		
	66	Тренировка. Тактическая хитрость;	2 часа		
май	67	Тактическая подготовка к игре;	2 часа		Соревнование по волейболу
	68	«Добить до пола». Основная цель игры;	2 часа		
	69	Тактическая подготовка к игре;	2 часа		
	70	Командные тактические действия;	2 часа		
	71	Командные соревнования;	2 часа		
	72	Итоговое занятие	2 часа		

**Примечание:** педагог оставляет за собой право менять местами последовательность тем программы.

## Содержание программы 2-го года обучения

### 1. Вводное занятие (2 часа).

*Теория:* Комплектование групп. Информация по истории развития игры. Участие сборной РФ в международных соревнованиях.

*Практика:* общее знакомство с содержанием программы.

### 2. Основы знаний (10 часов).

*Теория:* Правила безопасности при выполнении различных упражнений с мячом и без мяча.

*Практика:* Правила игры в волейбол.

### 3. Общая физическая подготовка (68 часов).

*Теория:* Объяснение выполнения правил строевой подготовки.

*Практика:* Выполнение элементов строевой подготовки. Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Общеукрепляющие физические упражнения с использованием различных спортивных снарядов. Общефизическая подготовка. Развитие скоростной выносливости. Основные правила игры в волейбол. Состав команды. Тактика и приемы игры. Основные элементы игровой тактики. Передача мяча. Индивидуальные тактические упражнения. Методика обучения.

### 4. Специальная подготовка (62 часа).

*Теория:* Объяснение правил и техники игры в волейбол. Основные понятия: атака, нападение, защита.

*Практика:* Выполнение технических приемов игры. Техника игры – техника нападения; техника передвижений; техника владения мячом; техника защиты; техника овладения мячом и противодействия. Приемы игры: «Одним темпом, Прямой обратный крест, Волна, Взлет, Второй темп, Прострел, Эшелон, Организованный блок, Зачехлить, Фэйкинг, Хаммер, Добить до пола». Индивидуальные, групповые, командные тактические приемы игры. Тактическая подготовка. Тактические комбинации. Выработка командной стратегии игры. Соревнование по волейболу на первенство района, города.

### 5. Итоговое занятие (2 часа).

*Практика:* Подведение итогов работы объединения за год.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе обучения используется комбинированная форма занятий, состоящая из теоретической и практической частей.

Методическое обеспечение программы включает следующие разделы:

### *Требования к уровню освоения программы*

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требование к результативности освоения программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы		
Общекультурный	2 года	144 часа	-формирование общей культуры и личностное развитие учащихся; -развитие творческих способностей учащихся; -удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном развитии; -обеспечение гражданско-патриотического воспитания учащихся;	- освоение планируемых результатов; -презентация результатов на уровне учреждения; -участие в районных мероприятиях;

### **Виды, формы и средства контроля.**

Программа предусматривает следующие формы контроля:

- *входной контроль* (проводится при наборе и формировании коллектива);
- *текущий контроль* (контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой; изучение динамики освоения предметного содержания учащимися, личностного развития и взаимоотношений в коллективе);
- *промежуточный контроль* (контроль умений и навыков после освоения раздела программы; изучение динамики освоения учащимися программы);
- *итоговый контроль* (проверка освоения программы прежде всего должна выражаться в участии в соревнованиях на школьном, районном, городском уровне).

Аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает периодическое проведение зачётных занятий - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Промежуточный контроль включает в себя зачётные игры, а также участие в соревнованиях по волейболу. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и городского, а также предполагает возможность проведения открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведённого мероприятия.

### **Формы выявления, фиксации и предъявления результатов**

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
Беседа Наблюдение Диагностические карты	Грамоты Дипломы Фото, видео, аудио записи	Конкурсы Соревнования школьного, районного, городского уровня Открытые занятия

**Диагностические материалы образовательного процесса  
(диагностическая карта учащегося уровень сформированности и результативности  
знаний, умений, навыков)**

№ п/п	Фамилия Имя учащегося	Теоретическая подготовка	Знание правил безопасности	Владение способами деятельности	Активность участия в соревнованиях	Сформированность гражданской позиции	Портфолио
1.							
2.							

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ  
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Для педагога:

1. Ашмарин Б.А. «Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании» - М., ФиС, 1978.
2. Гендельсман А.Б., Смирнов Д.М. «Физическое воспитание детей школьного возраста». – М., Просвещение, 1986.
3. Железняк Ю.Д. «Волейбол». Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д.Железняк, К.А.Швец, Н.В.Долинский. – М.,: ФиС, 1988.
4. Клещёв Ю.Н. «Волейбол». Учеб.для институтов физической культуры / Ю.Н.Клещёв, А.Г.Айриянца. – М.: ФиС, 1985.
5. Лях В.М. «Координационные способности школьников» Минск, 1989.
6. Новикова А.Д. «Теория и методика физического воспитания» / Под общей ред. А.Д.Новикова, Л.П.Матвеева, т.1. – М.: ФиС. – 1967.
7. Портных Ю.И. «Спортивные игры и методика преподавания». Учебник для институтов физической культуры. – М., 1986.
8. Фарбер Д.А. «Физиология школьника» // Фарбер Д.А., Корниенко И.А. – М.: Педагогика. 1990.
9. Фидлер М. «Волейбол». Пер. с нем. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
10. Чехов О.С. «Основы волейбола». М., 1989.
11. Холодов Ж.К. «Теория и методика физического воспитания и спорта»: Учеб пособие для институтов высших учебных заведений / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – М.: Академия, 2000.
12. Шитикова Г.Ф. «Педагогический контроль за уроками физического воспитания». – Л. 1981.

Для родителей:

1. Бальсевич В.К. «Физическая культура для всех и каждого». – М.: ФиС, 1988.
2. Еремеева В.Д. «Мальчик и девочки два разных мира» / Еремеева В.Д., Хризман Т.П. – М., 2006.
3. Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки». – М.: ФиС. – 2003.
4. Фёдоров Л.П. «Научно – методические основы женского спорта»: Учебное пособие / ГОДИФК – СПб, 1987.
5. Филин Н.В. «Теория и методика юношеского спорта». Учебное пособие – М., ФиС, 1997.

Для учащихся:

1. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист». – М.: ФиС, 2002.
2. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». – М.: Физкультура и спорт, 1997.



3. Мондозолевский Г.Г. «Щедрость игрока». – М.: Физкультура и спорт, 1995.
4. Судаков К.В. «Функциональные системы организма». – М.: Медицина, 1998.
5. Федюкович Н.И. «Анатомия и физиология человека». Учебное пособие – Ростов на дону, 2002.
6. Фарфель В.В. «Управление движениями в спорте». М., ФиС, 1997.

**Интернет источники:**

1. [www.magma-team.ru/...a.../1-1-fizicheskaya-kultura-i-sport-kak-sotsialnye-fenomeny](http://www.magma-team.ru/...a.../1-1-fizicheskaya-kultura-i-sport-kak-sotsialnye-fenomeny)
2. [nsportal.ru/detskiy-sad/.../rol-obshcherazvivayushchikh-uprazhneniy-v-fizicheskom](http://nsportal.ru/detskiy-sad/.../rol-obshcherazvivayushchikh-uprazhneniy-v-fizicheskom)
3. [zdorovosport.ru/sport\\_games.html](http://zdorovosport.ru/sport_games.html)
4. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Олимпийские\\_виды\\_спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/Олимпийские_виды_спорта)
5. <https://www.minsport.gov.ru/sport/olympic-events/43/1762/>
6. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Категория:Командные\\_виды\\_спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/Категория:Командные_виды_спорта)
7. <https://www.sports.ru/basketball/>