



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ села ВАЕГИ»

---

ПРИНЯТА  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 7  
от 28.05.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 75/4-ОД от 28.05.2024 г



**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**Физкультурно - спортивной направленности**  
**Секция «Волейбол»**  
(Основное общее образование)

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы – 68 часов

Возраст обучающихся первого года обучения: 10-16 лет

Автор-составитель: Коровье Н.М.,  
Коровье Наталья Михайловна  
Учитель физической культуры,  
Педагог дополнительного образования

с. Ваеги 2024год

## **«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1. Пояснительная записка.**

**1.1** Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу имеет физкультурно-спортивную направленность

Настоящая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» является программой дополнительного образования, предназначенной для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5–9 классов общеобразовательной школы базового уровня, программа «Волейбол» по физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с новыми требованиями ФГОС ООО.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009);
- основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Центр образования с. Ваеги»;
- Положением о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) МБОУ «Центр образования с. Ваеги», утвержденным приказом № -од от .2024г.;
- рабочей программой воспитания МБОУ «Центр образования с. Ваеги» утвержденной приказом № от 2024г

### **1.2 Характеристика обучающихся по программе**

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась во многих странах.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств

содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

**1.3 Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

#### ***Педагогическая целесообразность***

Волейбол - спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол - это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

#### ***Программа направлена на:***

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения

**1.4 Основные особенности программы.** Тренер-преподаватель зачисляет на базовый уровень всех желающих заниматься волейболом при отсутствии медицинских противопоказаний врача-педиатра. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов;
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля;
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов;
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу;
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом;
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

**Адресат программы.** В программу принимаются дети в возрасте 9 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 1 раз в год. Два раза в год в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

**1.5 Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:** групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся.

#### **.1.6 Объем и срок освоения программы:**

Срок освоения программы - 1 год.

Всего - 68 часов.

#### **1.7 Режим занятий**

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

На первый год обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача

## **2. ОБУЧЕНИЕ**

### **2.1 Цели программы:**

- укрепление здоровья, формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культуры и спортом;

- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся.

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие:*

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

#### *Развивающие:*

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- повысить уровень физической подготовленности, совершенствовать технико-тактическое мастерство;

- развить мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

#### *Воспитательные:*

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

## **2.2 учебный план**

№пп	Разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Развитие волейбола в России	1	1	-	Промежуточная аттестация
2	Гигиенические сведения меры безопасности на занятиях	1	1	-	Промежуточная аттестация
3	Общая и специальная физическая подготовка	25	1	24	Промежуточная аттестация
4	Основы техники и тактики игры	25	1	24	Промежуточная аттестация
5	Контрольные игры и соревнования	8	-	8	Промежуточная аттестация
6	Тестирование	8	-	8	Итоговая
7	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану			Участие в соревнованиях
<b>ИТОГО</b>		68	4	64	

## **2.3. Содержание учебного плана**

### *Введение*

### *Перемещения*

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

### *Передачи мяча*

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

### *Подачи мяча*

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

### *Нападающие (атакующие) удары*

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

### *Приём мяча*

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

### *Блокирование атакующих ударов*

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

### *Тактические игры*

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

### *Подвижные игры и эстафеты*

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

### *Физическая подготовка*

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

### *Судейская практика*

Судейство учебной игры в волейбол.

## **2.4 Планируемые результаты освоения курса «Волейбол»**

### ***Личностные результаты:***

- адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
- удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
- повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
- формирование ценностных ориентаций;

- формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;

- навыки в изложении своих мыслей, взглядов;

-навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;

-развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя;

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

### ***Метапредметные результаты:***

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

*Учащиеся научатся:*

- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;

- понимать цель выполняемых действий;

- различать подвижные и спортивные игры;

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- принимать решения связанные с игровыми действиями;

- взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

***Предметные результаты:***

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

-умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития-иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма -технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

-планирование занятий специальными упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития игры«волейбол», характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

-представление спортивной игры «волейбол» как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

-организация и проведение со сверстниками игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;



-организация и проведение тренировочных занятий с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

-характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;

-объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении специальных упражнений;

-нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

-выполнение технических действий из базовых элементов волейбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

#### *Регулятивные УУД:*

-определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

-проговаривать последовательность действий;

-уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, - уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность; средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

-учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### *Познавательные УУД:*

-добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

-перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### *Коммуникативные УУД:*

-умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

-совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

-учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

## **2.5. Способы и формы определения результатов обучения**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течении всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовки, участие в соревнованиях разных уровней.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствований программы и методов обучения.

## **3. ВОСПИТАНИЕ**

### **3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

*Задачами воспитания по программе являются:*

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций спорта; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

- формирование и развитие личностного отношения детей к спортивным занятиям, спорту в целом, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы (секции), применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания и самореализации.

### *Целевые ориентиры воспитания детей по программе:*

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей занятия спортом, традиций, праздников, памятных дат и достижений российскими спортсменами;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание уважения к спортивной культуре народов России, мировому спорту;
- развитие спортивного самовыражения в волейболе и иных видах спорта.

### **3.2 Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях в волейболе, в подготовке и проведении мероприятий Плана воспитательной работы школы на текущий учебный год, активностей Российского движения детей и молодежи «Движение первых», иных календарных праздников с участием родителей (законных представителей), участие в спортивных сборах, состязаниях и соревнованиях различных уровней.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются следующие методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей в зависимости от возрастной группы) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **3.3. Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы

организации, а также на площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонафицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур - опросов, интервью - используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

### 3.4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
<b>1. Нравственное воспитание</b>				
1	Индивидуальное воспитание спортсмена, ознакомление со спортивными событиями в России и мире, роль спорта в нашей стране и мире, роль детского спортивного воспитания	В течении года	Беседы, дискуссии	Статья, видео чат в ТГ
<b>2. Эстетическое воспитание</b>				
2	Ознакомление с жизнью выдающихся спортсменов, спортивной жизнью других стран, спортивными традициями других народов	В течении года	Беседы, дискуссии	Статья, видео чат в ТГ
<b>3. Трудовое воспитание</b>				
3	Воспитание трудолюбия,	В течение года	Беседы, трудовые	Статья, видео чат в ТГ

	добросовестного отношения к труду		десанты, субботники, генеральные уборки	
<b>4. Работа с родителями</b>				
4	Проведение родительских собраний, постоянная связь с родителями	В течение года	Беседы, совместное посещение соревнований, посещение родителями тренировок	Статья, видео чат в ТГ
<b>5. Связь с образовательным процессом</b>				
5	Контроль за успеваемостью, воспитательная работа совместно с учителями-предметниками	В течение года	Беседы, участие в педсоветах	Статья, видео чат в ТГ

## 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 4.1 Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	<b>Введение</b>	1		
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Основы знаний о физической культуре и спорте	1	Лекция	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
	<b>Общая физическая подготовка</b>	10		
2	Бег 500 метров, броски набивного мяча сидя, стоя	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Бег 500 метров, броски набивного мяча сидя, стоя	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
4	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
5	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
6	Основные физические	1	Физкультурно-	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>

	качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты		спортивные занятия	
7	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkultuaisport.ru">www.fizkultuaisport.ru</a>
8	Прыжки с места и разбега, с доставанием подвешенных предметов	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkultuaisport.ru">www.fizkultuaisport.ru</a>
9	Бег 1000 метров. Прыжки на тумбу и соскоки с неё. Строение человека и влияние на организм физических нагрузок.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkultuaisport.ru">www.fizkultuaisport.ru</a>
10	Бег 500 метров. Броски набивного мяча сидя, стоя. Прыжки на тумбу и соскоки с неё.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkultuaisport.ru">www.fizkultuaisport.ru</a>
11	Бег 1000 метров. Броски набивного мяча сидя, стоя. Прыжки на тумбу и соскоки с неё.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkultuaisport.ru">www.fizkultuaisport.ru</a>
	<b>Основы техники перемещения</b>	<b>10</b>		
12	Разучивание стойки игрока. Краткий обзор развития волейбола в России.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkultuaisport.ru">www.fizkultuaisport.ru</a>
13	Стойка игрока (исходные положения)	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkultuaisport.ru">www.fizkultuaisport.ru</a>
14	Ходьба, бег (особенно при игре ), перемещения в стойке	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkultuaisport.ru">www.fizkultuaisport.ru</a>
15	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkultuaisport.ru">www.fizkultuaisport.ru</a>
16	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkultuaisport.ru">www.fizkultuaisport.ru</a>
17	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkultuaisport.ru">www.fizkultuaisport.ru</a>
18	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Эстафеты.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkultuaisport.ru">www.fizkultuaisport.ru</a>
19	Двойной шаг вперед, назад,	1	Физкультурно-	<a href="http://www.fizkultuaisport.ru">www.fizkultuaisport.ru</a>

	скачок		спортивные занятия	
20	Двойной шаг вперед, назад, скачок. Остановка шагом, прыжком	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
21	Правила игры в волейбол. Учебная игра	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
	<b>Основы техники игры в волейболе</b>	26		
22	Теория «Техника приема и передачи мяча»	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
23	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. <i>Краткий обзор развития волейбола за рубежом.</i>	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
24	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
25	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
26	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
27	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
28	Передачи над собой, перед собой	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
29	Прием подачи мяча через сетку	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
30	Прием подачи мяча через сетку	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
31	Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
32	Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
33	Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>

	колонны.			
34	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
35	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
36	Выбор места для выполнения второй передачи	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
37	Выбор места для выполнения второй передачи	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
38	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
39	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
40	Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
41	Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
42	Техника нижней прямой подачи	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
43	Техника боковой прямой подачи	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
44	Техника нападающего удара	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
45	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. Выбор места для выполнения нападающего удара	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
46	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. Выбор места для выполнения нападающего удара	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
47	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из	1	Физкультурно-спортивные	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>



	зоны 4. Выбор места для выполнения нападающего удара		занятия	
	<b>Тактика игры в волейболе</b>	<b>10</b>		
48	<i>Тактика игры в волейбол (видеоурок)</i>	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
49	Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2. для нападающего удара.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
50	Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2. для нападающего удара.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
51	<i>Тактические действия при игре в защите и нападении (видеоурок)</i>	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
52	<i>Тактические действия при игре в защите и нападении (видеоурок)</i>	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
53	Тактические действия при игре в защите и нападении.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
54	Тактические действия при игре в защите и нападении.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
55	Выполнение подач в определенные зоны.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
56	Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
57	Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>10</b>		
58	Упражнения для развития прыжковой выносливости, скоростных качеств, гибкости	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
59	Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>
60	Отталкивание ладонями от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkulturaisport.ru">www.fizkulturaisport.ru</a>

	рукой.			
61	Подача гандбольными и баскетбольными мячами без пауз отдыха.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkultuaisport.ru">www.fizkultuaisport.ru</a>
62	Подача гандбольными и баскетбольными мячами без пауз отдыха.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkultuaisport.ru">www.fizkultuaisport.ru</a>
63	Многократные броски набивного мяча или баскетбольного от головы двумя руками вперед на точность.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkultuaisport.ru">www.fizkultuaisport.ru</a>
64	Многократные удары по мячу. Мячи с разных сторон и под разным углом набрасывают партнеры.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkultuaisport.ru">www.fizkultuaisport.ru</a>
65	Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку с поворотом туловища влево, вправо.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkultuaisport.ru">www.fizkultuaisport.ru</a>
66	Многократные прыжки вперед с низкого приседа с последующим удержанием стойки и набивного мяча в финальной фазе 2-3 сек – имитируя передачу мяча сверху двумя руками.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkultuaisport.ru">www.fizkultuaisport.ru</a>
67	Упражнения на растягивание мышц в сочетании с игрой «Часовые и разведчики», используя элементы блокирования.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkultuaisport.ru">www.fizkultuaisport.ru</a>
68	Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену, и ловля его после отскока.	1	Физкультурно-спортивные занятия	<a href="http://www.fizkultuaisport.ru">www.fizkultuaisport.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАООВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

#### **4.2. Методическое обеспечение программы**

Методы организации деятельности обучающихся на занятии следующие:

Фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми учащимися одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств.

Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива учеников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает - поочередное выполнение учащимися упражнений. В спортивных играх это поочередные броски, нападающие удары. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополнять их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий.

Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность.

*Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.*

Программа включает в себя следующие темы обучения (для всех групп):

*1. Общая физическая подготовка.*

Строевые, гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборье), спортивные и подвижные игры, ходьба на лыжах и коньках.

*2. Специальная физическая подготовка.*

Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации, необходимых качеств при ловле, передачи и броска мяча.

*3. Психологическая подготовка.*

Воспитание высоких моральных, волевых качеств, установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности, адаптации к условиям соревнований.

*4. Восстановительные мероприятия.*

Педагогические средства, специальные психологические воздействия, гигиенические средства, медико-биологические средства.

*5. Теоретическая подготовка.*

Беседы, просмотр видеофильмов, прессы, литературы.

*6. Техническая подготовка*

а) техника нападения;

- техника передвижения;

- техника владения мячом;

б) техника защиты:

- техника передвижения;

- техника овладения мячом.

*7. Тактическая подготовка*

а) техника нападения:

- индивидуальные действия с мячом и без мяча;

- групповые действия;

- командные действия;

б) техника защиты:

- индивидуальные действия;

- групповые действия;

- командные действия.

*8. Интегральная подготовка.*

*9. Участие в соревнованиях и контрольных играх.*

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований различного уровня.

В основе тренировочного процесса лежат принципы гуманистического образования, природосообразности.

#### **4.2. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы необходимы следующие материально-технические средства:

- спортивный зал,

- спортивные площадки на открытом воздухе,

- различные мячи (баскетбольные, волейбольные, набивные, теннисные),

- волейбольная сетка;

- стойки;

- скакалки,

- гимнастические палки,

- тренажер для отработки нападающего удара.

- гимнастические маты.

#### *Дидактическое обеспечение*

Дидактический материал включает в себя:

- содержание инструктажа по правилам техники безопасности для обучающихся а учебном занятии, во проведения массовых мероприятий и т.п.;

- перечень основных понятий, изучаемых в ходе реализации программы по годам обучения;

- план соревновательной деятельности на учебный год;

- оценочные материалы.

### **4.3. Список литературы**

Литература для педагога:

1. Аросев Д.А., Бавина Л.В. Методика физического воспитания школьников. - М.: Просвещение, 1998.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. - М.: Физкультура и спорт, 1995.
3. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. - М.: Физкультура и спорт, 1997.
4. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. - М.: Просвещение, 2004.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя: АСТ, 2004.
6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2003.
7. Директивные материалы Комитета по физической культуре и спорту и федерации волейбола РФ.

#### ***Интернет ресурсы:***

1. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
  2. Олимпийский комитет России [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
  3. Спорт и здоровье [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)
  4. Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkulturai sport.ru](http://www.fizkulturai sport.ru)  
Спортивные разряды по волейболу [frs24.ru/st/razryad-voleybo](http://frs24.ru/st/razryad-voleybo)
- Литература для обучающихся:
1. Журналы: «Спортивные игры», «Физкультура в школе», «Теория и практика физической культуры» 2001-2007 гг.