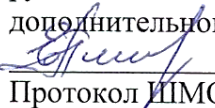



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского»
141300 г. Сергиев Посад, ул. Вознесенская, дом 30А
тел. 8(496) 540-40-01, факс 8(496) 540-40-01

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ШМО классных
руководителей и педагогов
дополнительного образования
 Полякова Е.А.
Протокол ШМО от 05.06.2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергиево-Посадская
гимназия имени И.Б. Ольбинского»
 Филимонова О.Г.
Приказ от 18.06.2025г. №164



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

Секция «Волейбол»
Для учащихся 13-17 лет
(Стартовый уровень)
Срок реализации : 1 год

Составитель: Шваров И.В.,
учитель физкультуры

Сергиево-Посадский городской округ
2025г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной секции «Волейбол» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими педагогический процесс в области дополнительного образования.

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- 3.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 4.Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК — 641/09 «О направлении методических рекомендаций»
- 5.Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области. Письмо Министерства образования Московской области от 24.03.2016 № Исх-3597/21в.
- 6.Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
- 7.Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
8. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человеческих факторов среды обитания»

9. Устав МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского»
10. Образовательная программа МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского»
11. Локальные акты МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского».

Актуальность программы

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Новизна и отличительные особенности программы

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами: доступностью игры для любого возраста; возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи; простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремлённости, внимания и быстроты мышления, способности управлять своими эмоциями, совершенствованию основных физических качеств.

Педагогическая целесообразность

Рабочая программа составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2012.).

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное на совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Адресат программы

Программа рассчитана на подростков 13-18 лет, заинтересованных в занятиях в секции «Волейбол».

Возрастные особенности обучающихся

Центральные линии развития в подростковом возрасте – стремление к самопознанию, самореализации и самоактуализации. В гимназии обучаются дети с высоким интеллектуальным потенциалом, у них ярко выражена познавательная мотивация и направленность на самопознание. Подросток стремится овладеть самостоятельными формами работы, проявляется познавательная активность, потребность общения. Активно идёт процесс социализации личности, понимания мира и себя в этом мире, формируется личностная позиция, которая отражается через отношение к себе и окружающим. Занятия творческой деятельностью могут благотворно повлиять на личностный рост учащихся, формирование их самосознания, чувство

собственной значимости. Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Посещение занятий секции не является обязательным, в группу учащиеся зачисляются по их желанию, при этом не проводится контроль уровня знаний с выставлением оценки.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КРУЖКА

Цель:

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на общем уровне.

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;

- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

Особенности организации образовательного процесса

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год. Она ориентирована на учащихся 7-11 классов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности учащихся.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное на совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
- 3 Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

Принципы обучения

- Связь физической культуры с жизнью.
- Всестороннее и гармоническое развитие личности.
- Оздоровительное направленность физического воспитания.
- Постепенность наращивания развивающих тренирующих воздействий.
- Цикличность построения занятий.
- Возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Режим реализации программы

Срок реализации Программы	1 год	
Язык преподавания	русский	
Форма организации педагогического процесса	занятие	
Форма обучения	очная	
Возраст обучающихся	13-17 лет	
Количественный состав группы	До 25 чел.	
Состав группы	постоянный, разновозрастный	
Количество учебных часов	в неделю	в год
	2	72

Типы занятий

Комбинированный, тренировочный, теоретический

Основными формами занятий секции «Волейбол» являются практические занятия, участие в спортивных соревнованиях.

Формирование контингента

контингент формируется из числа обучающихся 7-11 классов МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского». Состав учебных групп

комплектуется из ребят, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой. Группа формируется с учетом физической и технической подготовленности учащихся. К занятиям групп начальной подготовки рекомендуется привлекать учащихся 7-9 классов. Оптимальный состав групп новичков до 15 человек.

Учебный план занятий секции «Волейбол»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Форма за- нятия	Форма контроля
		всего	теория	практика		
1.	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	2	1	1	трени- ровка	Качество выполне- ния
2.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	2	0,5	1,5	трени- ровка	Качество выполне- ния
3.	Стойка игрока. Перемещение в сойке	2	0,5	1,5	трени- ровка	Качество выполне- ния
4.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2	0,5	1,5	трени- ровка	Качество выполне- ния
5.	Приём мяча двумя руками снизу	2	0,5	1,5	трени- ровка	Качество выполне- ния
6.	Верхняя передача мяча в парах, тройках	2	0,5	1,5	трени- ровка	Качество выполне- ния
7.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2	0,5	1,5	трени- ровка	Качество выполне- ния
8.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	0,5	1,5	трени- ровка	Качество выполне- ния
9.	Позиционное нападение. Учебная игра	2	0,5	1,5	трени- ровка	Качество выполне- ния
10.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	0,5	1,5	трени- ровка	Качество выполне- ния
11.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	0,5	1,5	игра	Качество выполне- ния

12.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	0,5	1,5	игра	Качество выполнения
13.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2	0,5	1,5	тренировка	Качество выполнения
14.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2	0	2	тренировка	Качество выполнения
15.	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	2	0	2	игра	Качество выполнения
16.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	2	0	2	игра	Качество выполнения
17.	Двусторонняя игра	2	0	2	игра	Качество выполнения
18.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	2	0	2	игра	Качество выполнения
19.	Стойка игрока. Перемещение в сойке	2	0	2	тренировка	Качество выполнения
20.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2	0	2	тренировка	Качество выполнения
21.	Приём мяча двумя руками снизу	2	0	2	тренировка	Качество выполнения
22.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2	0	2	тренировка	Качество выполнения
23.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2	0	2	тренировка	Качество выполнения
24.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	0	2	игра	Качество выполнения
25.	Позиционное нападение. Учебная игра	2	0	2	игра	Качество выполнения

26.	Позиционное нападение. Учебная игра	2	0	2	игра	Качество выполнения
27.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	0	2	тренировка	Качество выполнения
28.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	0	2	тренировка	Качество выполнения
29.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2	0	2	игра	Качество выполнения
30.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2	0	2	игра	Качество выполнения
31.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2	0	2	игра	Качество выполнения
32.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2	0	2	игра	Качество выполнения
33.	Соревнование в группах	2	0	2	соревнования	Качество выполнения
34.	Соревнование. Итоговое занятие	2	0	2	соревнования	Качество выполнения

Содержание занятий секции «Волейбол»

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

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

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения

из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

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

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

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

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

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

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

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

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

Предполагаемые результаты

Личностные результаты:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику

внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры : способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.

Способы двигательной деятельности.

Использовать занятия спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций.

Физическое совершенствование

Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.

Выполнять организующие команды и приемы из числа хорошо освоенных.

Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках.

Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.

Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

- Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

общефизическая подготовка.

- Бег 30 м 6х5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

Техническая подготовка.

- Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

- Испытание на точность передачи через сетку.
- Испытания на точность подач.
- Испытания на точность нападающего удара.
- Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

- Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара.

- выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов (формы контроля, оценочные материалы):

педагогическое наблюдение;

педагогический анализ результатов участия в соревнованиях, выполнения обучающимися заданий, участия в тренировочном процессе, общей активности обучающихся на занятиях и т.п.;

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

открытые занятия, участие в соревнованиях

Методические материалы

Алгоритм учебного занятия:

Разминка

Информативная часть занятия (если требуется)

Тренировка

Игра

Соревнования

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия может вести педагог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, знающий специфику организации дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения
Щит баскетбольный тренировочный
Стенка гимнастическая
Скамейки гимнастические
Стойки волейбольные
Сетки волейбольные
Бадминтон
Обручи гимнастические
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Комплект матов гимнастических

Аптечка медицинская
Мячи футбольные
Мячи баскетбольные
Мячи волейбольные
Кегли
Мячи набивные (1 кг)
Мячи малые (теннисные)
Мешочки с грузом
Коврики гимнастические
Канаты для лазания 1-6 м
Эстафетные палочки
Мячи для метания
Секундомер
Насос для накачивания мячей
Рулетка измерительная
Цифровая видеокамера
Цифровая фотокамера
Проектор
Мультимедийный компьютер с выходом в Интернет
Интерактивная доска

Информационные материалы

- Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
- Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
- Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
- Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
- Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
- Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
- Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Секция «Волейбол»

Уровень программы - стартовый

Год обучения – 1**Педагог дополнительного образования с наличием навыков тренерской работы в области волейбола**

ме- сяц	не- деля	Тема занятия	Кол-во часов			Форма за- нятия	Форма контроля
			всего	теория	практика		
09	1	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	2	1	1	трени- ровка	Качество выполне- ния
09	2	Техника приема и передача мяча. Игра «пионер-бол»	2	0,5	1,5	трени- ровка	Качество выполне- ния
09	3	Стойка игрока. Перемещение в сойке	2	0,5	1,5	трени- ровка	Качество выполне- ния
09	4	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2	0,5	1,5	трени- ровка	Качество выполне- ния
10	1	Приём мяча двумя руками снизу	2	0,5	1,5	трени- ровка	Качество выполне- ния
10	2	Верхняя передача мяча в парах, тройках	2	0,5	1,5	трени- ровка	Качество выполне- ния
10	3	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2	0,5	1,5	трени- ровка	Качество выполне- ния
10	4	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	0,5	1,5	трени- ровка	Качество выполне- ния
11	1	Позиционное нападение. Учебная игра	2	0,5	1,5	трени- ровка	Качество выполне- ния
11	2	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	0,5	1,5	трени- ровка	Качество выполне- ния
11	3	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	0,5	1,5	игра	Качество выполне- ния
11	4	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	0,5	1,5	игра	Качество выполне- ния

12	1	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2	0,5	1,5	трени- ровка	Качество выполне- ния
12	2	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2	0	2	трени- ровка	Качество выполне- ния
12	3	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	2	0	2	игра	Качество выполне- ния
12	4	Игра в волейбол по основ- ным правилам с привлече- нием учащихся к судей- ству	2	0	2	игра	Качество выполне- ния
01	2	Двусторонняя игра	2	0	2	игра	Качество выполне- ния
01	3	Техника приема и пере- дача мяча. Игра «пионер- бол»	2	0	2	игра	Качество выполне- ния
01	4	Стойка игрока. Перемеще- ние в сойке	2	0	2	трени- ровка	Качество выполне- ния
02	1	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2	0	2	трени- ровка	Качество выполне- ния
02	2	Приём мяча двумя ру- ками снизу	2	0	2	трени- ровка	Качество выполне- ния
02	3	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2	0	2	трени- ровка	Качество выполне- ния
02	4	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2	0	2	трени- ровка	Качество выполне- ния
03	1	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	0	2	игра	Качество выполне- ния
03	2	Позиционное нападение. Учебная игра	2	0	2	игра	Качество выполне- ния
03	3	Позиционное нападение. Учебная игра	2	0	2	игра	Качество выполне- ния

03	4	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	0	2	тренировка	Качество выполнения
04	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	0	2	тренировка	Качество выполнения
04	2	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2	0	2	игра	Качество выполнения
04	3	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2	0	2	игра	Качество выполнения
04	4	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2	0	2	игра	Качество выполнения
05	2	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2	0	2	игра	Качество выполнения
05	3	Соревнование в группах	2	0	2	соревнования	Качество выполнения
05	4	Соревнование. Итоговое занятие	2	0	2	соревнования	Качество выполнения

