

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 призывают 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 партнёрами 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 партнёрами 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 | тренировка | Качество выполнения |
| 2. | Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол» | 2 | 0,5 | 1,5 | тренировка | Качество выполнения |
| 3. | Стойка игрока. Перемещение в сойке | 2 | 0,5 | 1,5 | тренировка | Качество выполнения |
| 4. | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | 2 | 0,5 | 1,5 | тренировка | Качество выполнения |
| 5. | Приём мяча двумя руками снизу | 2 | 0,5 | 1,5 | тренировка | Качество выполнения |
| 6. | Верхняя передача мяча в парах, тройках | 2 | 0,5 | 1,5 | тренировка | Качество выполнения |
| 7. | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | 2 | 0,5 | 1,5 | тренировка | Качество выполнения |
| 8. | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 2 | 0,5 | 1,5 | тренировка | Качество выполнения |
| 9. | Позиционное нападение. Учебная игра | 2 | 0,5 | 1,5 | тренировка | Качество выполнения |
| 10. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | 2 | 0,5 | 1,5 | тренировка | Качество выполнения |
| 11. | Учебная игра. Развитие координационных способностей | 2 | 0,5 | 1,5 | игра | Качество выполнения |

| | | | | | | |
|-----|--|---|-----|-----|------------|---------------------|
| 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 приставными 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 – поднимание 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 помочь 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 зритльному 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. Даётся два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Даётся 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. Даётся 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.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
6. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
7. 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 | неделя | Тема занятия | Кол-во часов | | | Форма за-нятия | Форма контроля |
|--------|--------|--|--------------|--------|----------|----------------|---------------------|
| | | | всего | теория | практика | | |
| 09 | 1 | Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности. | 2 | 1 | 1 | тренировка | Качество выполнения |
| 09 | 2 | Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол» | 2 | 0,5 | 1,5 | тренировка | Качество выполнения |
| 09 | 3 | Стойка игрока. Перемещение в сойке | 2 | 0,5 | 1,5 | тренировка | Качество выполнения |
| 09 | 4 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | 2 | 0,5 | 1,5 | тренировка | Качество выполнения |
| 10 | 1 | Приём мяча двумя руками снизу | 2 | 0,5 | 1,5 | тренировка | Качество выполнения |
| 10 | 2 | Верхняя передача мяча в парах, тройках | 2 | 0,5 | 1,5 | тренировка | Качество выполнения |
| 10 | 3 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | 2 | 0,5 | 1,5 | тренировка | Качество выполнения |
| 10 | 4 | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 2 | 0,5 | 1,5 | тренировка | Качество выполнения |
| 11 | 1 | Позиционное нападение. Учебная игра | 2 | 0,5 | 1,5 | тренировка | Качество выполнения |
| 11 | 2 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | 2 | 0,5 | 1,5 | тренировка | Качество выполнения |
| 11 | 3 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | 2 | 0,5 | 1,5 | игра | Качество выполнения |
| 11 | 4 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | 2 | 0,5 | 1,5 | игра | Качество выполнения |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|-----|-----|------------|---------------------|
| 12 | 1 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 2 | 0,5 | 1,5 | тренировка | Качество выполнения |
| 12 | 2 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 2 | 0 | 2 | тренировка | Качество выполнения |
| 12 | 3 | Игра «Мяч через сетку» по основным правилам | 2 | 0 | 2 | игра | Качество выполнения |
| 12 | 4 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | 2 | 0 | 2 | игра | Качество выполнения |
| 01 | 2 | Двусторонняя игра | 2 | 0 | 2 | игра | Качество выполнения |
| 01 | 3 | Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол» | 2 | 0 | 2 | игра | Качество выполнения |
| 01 | 4 | Стойка игрока. Перемещение в сойке | 2 | 0 | 2 | тренировка | Качество выполнения |
| 02 | 1 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | 2 | 0 | 2 | тренировка | Качество выполнения |
| 02 | 2 | Приём мяча двумя руками снизу | 2 | 0 | 2 | тренировка | Качество выполнения |
| 02 | 3 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. | 2 | 0 | 2 | тренировка | Качество выполнения |
| 02 | 4 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | 2 | 0 | 2 | тренировка | Качество выполнения |
| 03 | 1 | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 2 | 0 | 2 | игра | Качество выполнения |
| 03 | 2 | Позиционное нападение. Учебная игра | 2 | 0 | 2 | игра | Качество выполнения |
| 03 | 3 | Позиционное нападение. Учебная игра | 2 | 0 | 2 | игра | Качество выполнения |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|---|---|--------------|---------------------|
| 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 |

