

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК»
«УСИНСК КАР КЫТШЫН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНЛОН
АДМИНИСТРАЦИЯСА ЙОЗОС ВЕЛОДОМОН ВЕСЬКОДЛАНИН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» С. ЩЕЛЪЯБОЖ
МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛОДАНИН «ВЕЛОДАН ОБ-
ЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШОР ШКОЛА» ЩЕЛЪЯБОЖ СИКТ

Рекомендована
методическим советом школы
Протокол № 04 от «24» июле 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Спортивной секции «Волейбол»

Направленность:
физкультурно-спортивная
Возраст учащихся 14-18 лет
Срок обучения - 1 год обучения
Уровень программы: базовый.

Составитель: Канев Сергей Леонидович
педагог дополнительного образования

с. Щельябож,
2022 год

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа составлена в соответствии нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норма СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27.01.2016г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе программы: - В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11классов». (2012 г.) допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Концепция программы

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана данная программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. В процессе изучения программы учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по спортивным играм: волейбол.

Направленность программы «Спортивные игры» - развивающая, ориентирована на создание у школьников представления о данной спортивной игре, направленная на развитие физических качеств и укреплению здоровья.

Волейбол – одна из наиболее распространенных игр. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, ос-

нованной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

Актуальность программы: на основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Педагогическая целесообразность программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна программы в том, что спортивная игра имеет и большое образовательно-воспитательное значение. Она является хорошим средством развития у занимающихся быстроты, ловкости, выносливости, ориентировки, самостоятельности, инициативности и творческой активности. Хорошо организованные занятия спортивными играми и соревнования способствуют воспитанию таких положительных черт, как умение подчинять личные интересы воле коллектива, уважение противника, смелость, решительность, сознательная дисциплина, ответственность перед командой, трудолюбие и др.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Отличительные особенности программы - волейбол и здоровый образ жизни являются одним из средств физического развития и воспитания детей и молодежи в условиях сельской школы. Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Уровень ДООП «Спортивные игры. Волейбол»: базовый.

Адресат программы: группа учащихся разновозрастного состава 14-18 лет.

Объем программы программа рассчитана на 1 год, 144 часа.

Сроки реализации программы – 1 год.

Формы обучения - очная.

Режим занятий - 4 часа в неделю по 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса – состав группы постоянный, виды занятий по организационной структуре групповые.

Цель программы: теоретическое и практическое обучение игре в волейбол.

Задачи:

Образовательные:

1. Знакомство с основным техническим требованиям волейбола;
2. Освоение технических приемов и тактических действий в волейболе;
3. Освоение техники и тактики игры в волейбол.

Развивающие:

1. Повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
2. Совершенствование навыков и умений игры;
3. Развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
4. Развить необходимые для дальнейшего совершенствования физические качества (координация движений, силу, выносливость, быстроту, ловкость);
5. Приобретение навыков судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.

Воспитательные:

1. Привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
2. Формировать коллективных умений чувства ответственности, коллективизму, уважение к партнеру и сопернику;
3. Содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

Содержание программы

Учебный план

| № | Наименование разделов (дисциплин) | Кол-во часов | | |
|---|---|--------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Основы знаний о физической культуре и спорте. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях. | 2 | | 2 |
| 2 | Подача мяча | 4 | 30 | 34 |
| 3 | Блокирование | 1 | 19 | 20 |
| 4 | Прием мяча | 2 | 18 | 20 |
| 5 | Передача мяча | 3 | 23 | 26 |
| 6 | Нападающие удары | 6 | 32 | 38 |
| 7 | Товарищеские встречи | | 4 | 4 |
| | Всего | 18 | 126 | 144 |

Содержание учебного плана

Основы знаний о физической культуре и спорте

Теория: История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Техническая подготовка. Техника передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, пере-

мещаюсь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. Техника безопасности на занятиях.

Подачи мяча

Теория: Нижняя прямая. Верхняя прямая. подача в прыжке.

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

Блокирование атакующих ударов

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

Практика: Передвижение приставными шагами вправо и влево лицом к сетке на расстоянии 40-50 сантиметров от нее. В парах через сетку: имитация блокирования с ударами кистями над сеткой. Блокирование нападающих ударов с различных по высоте, скорости, траектории передач.

Приём мяча

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

Практика: Прием мяча снизу и двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием мяча снизу в группе. Прием мяча на задней линии.

Передачи мяча

Теория: 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.

Практика: Передача мяча 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.

Нападающие (атакующие) удары

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

Практика: 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).

Тематическое планирование

| № | Разделы (тема) | Кол-во часов | | |
|------|--|--------------|----------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры. | 2 | 2 | |
| 2. | подача | 8 | 1 | 7 |
| 2.1. | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | | | 2 |
| 2.2. | Верхняя боковая подача. Учебная игра. | | | 2 |
| 2.3. | Нижняя прямая подача. Учебная игра. | | | 2 |

| | | | | |
|------|--|-----------|----------|-----------|
| 2.4. | Совершенствование подач мяча. Учебная игра. | | 1 | 1 |
| 3 | Блокирование | 6 | 1 | 5 |
| 3.1. | Блокирование одиночное. Учебная игра. | | 1 | 1 |
| 3.2. | Блокирование групповое. Учебная игра. | | | 2 |
| 3.3. | Совершенствование блокировки мяча. Учебная игра. | | | 2 |
| 4 | Прием мяча | 6 | 1 | 5 |
| 4.1. | Прием мяча двумя руками с низу. Учебная игра. | | 1 | 1 |
| 4.2. | Прием мяча на задней линии. Учебная игра. | | | 2 |
| 4.3. | Совершенствование приема мяча. Учебная игра. | | | 2 |
| 5 | Передача мяча | 10 | 1 | 9 |
| 5.1. | Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения. Учебная игра. | | 1 | 1 |
| 5.2. | Передача мяча с низу двумя руками из глубины площадки. Учебная игра. | | | 2 |
| 5.3. | Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях. Учебная игра. | | | 2 |
| 5.4. | Верхняя передача мяча двумя руками стоя на месте и после передвижения. Учебная игра. | | | 2 |
| 5.5. | Совершенствование передач. Учебная игра. | | | 2 |
| 6 | Нападающие удары | 16 | 3 | 13 |
| 6.1. | Страховка нападающего игроком задней линии. Учебная игра. | | 1 | 1 |
| 6.2. | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | | 1 | 1 |
| 6.3. | Боковой нападающий удар. Учебная игра. | | | 2 |
| 6.4. | Нападающие удары с прыжка с места. Учебная игра. | | | 2 |
| 6.5. | Нападающие удары с разбега. Учебная игра. | | | 2 |
| 6.6. | Нападающие удары с передач из глубины площадки. Учебная игра. | | | 2 |
| 6.7. | Имитация нападающего удара. Учебная игра. | | | 2 |

| | | | | |
|-------|--|-----------|----------|-----------|
| 6.8. | Совершенствование нападающих ударов. Учебная игра. | | 1 | 1 |
| 2 | Подача | 10 | 1 | 9 |
| 2.5. | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | | 1 | 1 |
| 2.6. | Верхняя боковая подача. Учебная игра. | | | 2 |
| 2.7. | Нижняя прямая подача. Учебная игра. | | | 2 |
| 2.8. | Нижняя боковая подача. Учебная игра. | | | 2 |
| 7 | Товарищеская встреча | 2 | | 2 |
| 2.9. | Совершенствование подач мяча. Учебная игра. | | | 2 |
| 3 | Блокирование | 6 | 1 | 5 |
| 3.4. | Блокирование одиночное. Учебная игра. | | | 2 |
| 3.5. | Блокирование групповое. Учебная игра. | | | 2 |
| 3.6. | Совершенствование блокировки мяча. Учебная игра. | | 1 | 1 |
| 4 | Прием мяча | 6 | 1 | 5 |
| 4.4. | Прием мяча двумя руками с низу. Учебная игра. | | | 2 |
| 4.5. | Прием мяча на задней линии. Учебная игра. | | | 2 |
| 4.6. | Совершенствование приема мяча. Учебная игра. | | 1 | 1 |
| 5 | Передача мяча | 10 | 1 | 9 |
| 5.6 | Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения. Учебная игра. | | 1 | 1 |
| 5.7. | Передача мяча с низу двумя руками из глубины площадки. Учебная игра. | | | 2 |
| 5.8. | Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях. Учебная игра. | | | 2 |
| 5.9. | Верхняя передача мяча двумя руками стоя на месте и после передвижения. Учебная игра. | | | 2 |
| 5.10. | Совершенствование передач. Учебная игра. | | | 2 |
| 6 | Нападающие удары | 16 | 2 | 14 |
| 6.9. | Страховка нападающего игроком задней линии. Учебная игра. | | 1 | 1 |

| | | | | |
|-------|---|-----------|----------|----------|
| 6.10. | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | | | 2 |
| 6.11. | Боковой нападающий удар. Учебная игра. | | | 2 |
| 6.12 | Нападающие удары с прыжка с места. Учебная игра. | | | 2 |
| 6.13 | Нападающие удары с разбега. Учебная игра. | | | 2 |
| 6.14. | Нападающие удары с передач из глубины площадки. Учебная игра. | | | 2 |
| 6.15. | Имитация нападающего удара. Учебная игра. | | | 2 |
| 6.16. | Совершенствование нападающих ударов. Учебная игра. | | 1 | 1 |
| 2 | Подача | 10 | 2 | 8 |
| 2.10. | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | | 1 | 1 |
| 2.11. | Верхняя боковая подача. Учебная игра. | | | 2 |
| 2.12. | Нижняя прямая подача. Учебная игра. | | | 2 |
| 2.13. | Нижняя боковая подача. Учебная игра. | | | 2 |
| 2.14. | Совершенствование подач мяча. Учебная игра. | | 1 | 1 |
| 4 | Прием мяча | 6 | | 6 |
| 4.7. | Прием мяча двумя руками с низу. Учебная игра. | | | 2 |
| 4.8. | Прием мяча на задней линии. Учебная игра. | | | 2 |
| 4.9. | Совершенствование приема мяча. Учебная игра. | | | 2 |
| 3 | Блокирование | 6 | | 6 |
| 3.7. | Блокирование одиночное. Учебная игра. | | | 2 |
| 3.8. | Блокирование групповое. Учебная игра. | | | 2 |
| 3.9. | Совершенствование блокировки мяча. Учебная игра. | | | 2 |
| 2 | Подача | 2 | | 2 |
| 2.15. | Подачи. Учебная игра. | | | 2 |
| 5 | Передача мяча | 4 | 1 | 3 |
| 5.11. | Передачи верхние. Учебная игра. | | 1 | 1 |
| 5.12. | Нижние передачи. Учебная игра. | | | 2 |
| 4 | Прием мяча | 2 | | 2 |

| | | | | |
|-------|---|------------|----|----------|
| 4.10. | Прием мяча. Учебная игра. | | | 2 |
| 3 | Блокирование | 2 | | 2 |
| 3.10. | Блокирование. Учебная игра. | | | 2 |
| 6 | Нападающие удары | 2 | | 2 |
| 6.17. | Нападающие удары. Учебная игра. | | | 2 |
| 2 | Подача | 2 | | 2 |
| 2.16. | Совершенствование подач. Учебная игра. | | | 2 |
| 6 | Нападающие удары | 4 | | 4 |
| 6.18. | Имитация нападающего удара. Учебная игра. | | | 2 |
| 6.19. | Совершенствование нападающих ударов. Учебная игра. | | | 2 |
| 2 | Подача | 2 | | 2 |
| 2.17. | Совершенствование приема и передачи мяча. Учебная игра. | | | 2 |
| 5 | Передача мяча | 2 | | 2 |
| 5.13. | Совершенствование передач. Учебная игра. | | | 2 |
| 7 | Товарищеская встреча | 2 | | 2 |
| | Итого: | 144 | 18 | 126 |

Планируемые результаты

В результате изучения данного курса обучающиеся получат возможность формирования

Личностных результатов:

- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

Метапредметные:

Применять полученные знания в игре.

- Контролировать свое самочувствие.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и путей её достижения.

- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Форма контроля

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

| Вид контроля | Цели, задачи | Содержание | Формы |
|------------------------------|---|---|----------------------------|
| 1.Предварительный (сентябрь) | Определить уровень развития основных физических качеств на начало учебного года | -прыжок в длину с места; - метание набивного мяча(1 кг) из-за головы сидя челночный бег 3*10 метров | Тестовые испытания по ОФП. |
| 2.Текущий (январь) | Определить степень овладения основными техническими приемами в волейболе | Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток) Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 подач в левую и правую половину пло- | Тестовые испытания по СФП. |

| | | | |
|---------------------|---|---|----------------------------------|
| | | щадки Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3 Блокирование нападающего уда- ра из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток) | |
| 3.Итоговый (май) | Определить уровень развития основных физических качеств | -прыжок в длину с места; -челночный бег; -бросок набивного мяча стоя и си- дя; | Тестовые испытания по ОФП. |

Оценочные материалы

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

| № | Тес- ты | Воз- раст, лет | Результат | | | | | |
|---|--|----------------------|-----------|---|---------|---|--------|---|
| | | | высокий | | средний | | низкий | |
| | | | М | Д | М | Д | М | Д |
| 1 | Передача мяча дву- мя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зо- не 4, с пред- варительной пере- дачи мяча из зоны 5 (10 попыток) | 14 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | | 15 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 |
| | | 16 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 |
| | | 17 | 7 | 6 | 5 | 5 | 3 | 3 |
| 2 | Верхняя прямая по- дача на точность по за данию (по 5 подач в левую и правую половину площадки) | 15 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | | 16 | 7 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 |
| | | 17 | 8 | 6 | 6 | 4 | 4 | 3 |
| 3 | Нападающий удар из зоны 4 на Точность (по 5 по- пыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3 | 15 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 |
| | | 16 | 7 | 6 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| | | 17 | 8 | 7 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 4 | Блокирование напа- дающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попы- ток) | 15 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| | | 16 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| | | 17 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 |

Методические материалы

Весь процесс учебно-тренировочной работы обеспечивает высокий уровень овладения техникой игры в волейбол, развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся и на этой основе достижение высокого спортивного мастерства. Четкая организация и использование групповой формы занятий, соблюдение порядка при выполнении упражнений содействуют повышению организованности и дисциплины занимающихся. Теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед с демонстрацией наглядных пособий и учебных видеороликов. На тренировочных занятиях широко применяю средства и упражнения общей и специальной физической подготовки. Занятия, целиком посвященные общей и специальной физической подготовке, проводятся во все периоды учебно-тренировочного процесса, в особенности в подготовительном и переходном периодах. Чтобы добиться технического мастерства, учебно-тренировочные занятия с мячом регулярно сочетаются с занятиями другими видами спорта: легкой атлетикой и другими спортивными играми. Проверку по специальной физической подготовке и элементам техники проводится в январе. При совершенствовании игроков в выполнении отдельных упражнений используется метод соревнования (на качество, количество и правильность выполнения тех или иных приемов). Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности проводится в сентябре и январе месяце.

Условия реализации программы

1. Учебно-методическое обеспечение:

- нормативно-правовые документы;
- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа;
- учебники по физической культуре, учебники по волейболу;
- методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок;
- правила соревнований;
- инструкции по технике безопасности.
- разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

1. Материально-техническое обеспечение:

Для реализации данной программы в школе имеется и используется:

- один спортивный зал.
- волейбольная сетка — 1
- секундомер — 1
- скакалки — 30
- мячи набивные различной массы — 4
- мячи волейбольные — 2
- насос ручной со штуцером — 2
- рулетка — 1

Список литературы:

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе». № 4,7, 8. 2004 г.
2. Под редакцией В.Д.Ковалева/ Спортивные игры – М.: Просвещение 1988 г.
3. Беляева А. В., Савина М.В. Волейбол/ — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000 г.
4. В.К.Велитченко. Физкультура без травм /– М.: Просвещение 2003 г.

Интернет ресурс:

1. Методика обучения техническим приемам в волейболе [Электронный ресурс] [«Методика обучения техническим приемам в волейболе» | Авторская платформа Pandia.ru](#)

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
на 2022-2023 учебный год
Дополнительное образование

| Период учебного года | 1 класс | 2-4 классы | 5-9 классы | 10-11 классы |
|---|---|------------|------------|--------------|
| Начало учебного года | 01 сентября 2022 года | | | |
| Продолжительность учебного года | 36 недель | | | |
| Сменность занятий | 2 смена | | | |
| Продолжительность учебной недели | 6 дней | | | |
| Сроки и продолжительность каникул | С 01.01.2023г. по 09.01.2023 (9 дней) С 16.05.2023г. по 01.09.2023г. | | | |
| Сроки проведения промежуточной аттестации | С 03.05.2023г. по 15.05.2023 г. | | | |
| Продолжительность занятий | Сентябрь-декабрь по 35 мин. Январь-май по 40 мин. | 45 мин. | 45 мин. | 45 мин. |
| Окончание учебного года | 31 мая 2023 года | | | |