

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Центр образования»  
имени Героя Советского Союза В.Н.Федотова пос. Варламово  
муниципального района Сызранский Самарской области**

Рассмотрено  
и принято  
на заседании МО  
физкультурно-спортивной  
направленности  
Протокол № 1 от 24.07.2023 г.

Проверено.  
Рекомендовано к утверждению

24.07.2023 г.

Руководитель СП

\_\_\_\_\_ С.В.Михайлова

Утверждено к использованию  
в образовательном процессе  
Учреждения

Приказ № 991 от 24.07.2023 г.

Директор

\_\_\_\_\_ И.Г. Парфенова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Казакова Т.А., методист

Щеглов М.А.,

педагог дополнительного образования;

Сызранский район, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Волейбол» является Модульной, составлена в соответствии с Нормативными основаниями для разработки **модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Программа составлена на основании Примерных программ для системы дополнительного образования детей: детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва: Ю.Д.Железняк, доктор пед. наук; А.В.Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П.Сыромятников, доктор мед. наук), Москва 2003 г.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность, спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной.**

**Отличительная особенность программы.** Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики

обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

В данную программу введён региональный компонент: обучающиеся познакомятся с историей и становлением данного вида спорта в Самарской области.

**Актуальность:**

В настоящее время пропаганда здорового образа жизни и олимпийского движения является приоритетными направлениями в современном обществе. Среди детей и подростков наблюдается интерес к занятиям физической культурой и олимпийскими видами спорта, среди педагогических работников - активность по привлечению обучающихся и вовлечению детей относящихся к группе риска.

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

В процессе изучения у учащихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Данная программа также актуальна для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

**Педагогическая целесообразность.** Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

**Цель программы:** создание условий для разностороннего физического развития школьников.

**Задачи:**

- Обучать технико-тактическим действиям игры в волейбол
- Развивать ловкость, силу, точность, быстроту реакции.
- Воспитывать честность, решительность, смелость, взаимопомощь.

**Возраст детей:** 5-18 лет

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения (133 часов в год – 3,5 академических часа в неделю).

**Формы обучения:** очная. Продолжительность учебного года: 38 недель. Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

В зависимости от поставленных задач на занятия используются различные методы обучения:

–словесные (рассказ, объяснение, беседа),

–наглядные (иллюстрация, демонстрация, работа с фотографиями, просмотр и обсуждение видеофильмов),

–практические (отработка тактики).

**Формы организации деятельности:** коллективные(занятия),групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с педагогом).

✓ Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение фото и видеофайлов).

✓ Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).

✓ Организация и учет контрольных упражнений.

✓ Участие в спортивных соревнованиях.

✓ Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.

✓ Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).

✓ Организация прохождения обучающимися судейской практики (помощь педагогу, проведение занятий с группой товарищей, судейство соревнований).

Основной принцип работы объединения – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях. Основой подготовки обучающихся является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры. Для успешного овладения программным материалом, сочетаются занятия с самостоятельной работой,

которая реализуется обучающимися в виде заданий, разработанных педагогом совместно с детьми.

В группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке.

**Режим занятия:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 и 2 часа. Продолжительность занятия 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

**Ожидаемые результаты:**

У обучающегося будут сформированы:

–навыки общения в процессе познания;

–навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;

–установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на результат.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

–самостоятельности и личной ответственности;

–принятия ценностей других людей;

–этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;

–готовности к сотрудничеству и совместной познавательной работе в группе.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные**

Обучающиеся научатся:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- различать способы и результат действия.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- самостоятельно делать выводы и ставить познавательные цели на будущее;
- определять под руководством педагога критерии оценивания задания.

**Познавательные** Обучающиеся научатся:

- самостоятельно или в сотрудничестве с педагогом выявлять причинно-следственные связи;
- совместно с педагогом или в групповой работе отбирать необходимые источники информации;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- планировать свою работу по изучению незнакомого материала;
- самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию;
- передавать содержание в сжатом, выборочном или развёрнутом виде.

**Коммуникативные**

Обучающиеся научатся:

- ✓ сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе;
- ✓ отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
- ✓ критично относиться к своему мнению, уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
- ✓ участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- ✓ чётко формулировать и обосновывать свою точку зрения;
- ✓ стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; вставить на позицию другого человека;
- ✓ чётко выполнять свою часть работы в ходе коллективного решения учебной задачи согласно общему плану действий, прогнозировать и оценивать результаты своего труда.

**Критерии и способы определения результативности:**

**обучающиеся должны знать:**

- правила игры в волейбол (в том числе и мини-волейбол);
- правила перехода игроков по номерам;
- правильность счёта по партиям, ведение счёта по протоколу
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- переход средней линии;

- положение о соревнованиях, способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием, смешанный);
- обязанности судей.

**обучающиеся должны уметь:**

- выполнять перемещения и стойки, передачи мяча
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, у сетки, стоя спиной по направлению
  - выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность, верхнюю прямую подачу;
  - выполнять обманные действия "скидки";
  - выполнять падения.

**способы определения результативности:**

- педагогическое наблюдение,
- выполнение нормативом ОФП,
- участие в соревнованиях.

**Формы подведения итогов:** соревнования, дружеские встречи, портфолио обучающихся.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной общеобразовательной программы**  
**«ВОЛЕЙБОЛ»**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы знаний. Общая физическая подготовка	38,5	13	25,5
2.	Специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка	70	19,5	50,5
3.	Инструкторская и судейская практика. Соревнования.	24,5	10,5	14
<b>Итого:</b>		<b>133</b>	<b>43</b>	<b>90</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Модуль «Основы знаний. Общая физическая подготовка»

(всего – 38,5 часа, теория – 13 часов, практика – 25,5 часов)

**Цель модуля:** создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду «Волейбол».

#### **Задачи модуля:**

- изучить основные исторические аспекты возникновения волейбола, как вида спорта в России и в мире;
- изучить правила игры в волейбол;
- изучить гигиенические знания и навыки юного спортсмена;
- научить выполнять несложные спортивные движения, подготовительные для участия в игре «Волейбол».

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1	<b>Модуль. Основы знаний. Общая физическая подготовка</b>	<b>38,5</b>	<b>13</b>	<b>25,5</b>
1.1	Инструктаж по ТБ и ПБ. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.	2	2	-
1.2	Спортивная форма. Гигиенические требования. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.	1,5	1,5	-
1.3	История возникновения и развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	2	1	1
1.4	Мышечная система человека. Упражнения без предметов: для развития мышц рук и плечевого пояса.	1,5	0,5	1
1.5	Упражнения без предметов для мышц ног, брюшного пресса.	2	1	1
1.6	Упражнения без предметов для тазобедренного сустава, туловища и шеи.	1,5	-	1,5
1.7	Окружающая среда. Экология и человечество. Агрессивное воздействие окружающей среды на здоровье людей.	2	-	2
1.8	Вирусная и бактериологическая угрозы. Закаливание организма, как способ противостояния угрозам.	1,5	1,5	-
1.9	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносли-	2	2	-

	восты, координационных, скоростно-силовых			
1.10	Упражнения с предметами - со скакалками	1,5	1,5	-
1.11	Упражнения с предметами: резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг)	2	1	1
1.12	Упражнения с предметами из различных исходных положений	1,5	-	1,5
1.13	Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом.	2	-	2
1.14	Упражнения с зажатым голеностопными суставами. Подвижная игра – День и ночь, —Салки без мяча	1,5	-	1,5
1.15	Упражнения в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом	2	-	2
1.16	Бег с ускорением до 30 м. Подвижные игры—Караси и щука, —Волк во рву	1,5	-	1,5
1.17	Прыжки: с места в длину, с места вверх.	2	-	2
1.18	Прыжки с разбега в длину и высоту. Подвижная игра—Третий лишний	1,5	-	1,5
1.19	Тестирование, выполнение нормативов ОФП	2	-	2
1.20	Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Подвижная игра—Удочка	1,5	-	1,5
1.21	Дружеская встреча, соревнования между обучающимися в объединении.	2	1	1
1.22	Подвижные игры: Круговая эстафета, комбинированные эстафеты. Подведение итогов	1,5	-	1,5

### *Теоретическая часть 13 часов*

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

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

*Практическая часть 25,5 часов*

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. 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. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* — День и ночь, — Салки без мяча, — Караси и щука, — Волк во рву, — Третий лишний, — Удочка, — Круговая эстафета, комбинированные эстафеты.

#### **Формы подведения итогов:**

Тестирование, выполнение нормативом ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

## 2. Модуль «Специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка»

(всего – 70 часов, теория – 19,5 часа, практика – 50,5 часов)

**Цель модуля:** создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

### Задачи модуля:

- научиться выполнять перемещения и стойки, передачи мяча;
- научиться выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- научиться выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, у сетки, стоя спиной по направлению
- научиться выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность, верхнюю прямую подачу;
- научиться выполнять обманные действия "скидки";
- научиться выполнять падения.

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
<b>2</b>	<b>Модуль. Техническая подготовка. Тактическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>19,5</b>	<b>50,5</b>
2.1	Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения).	2	2	-
2.2	Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом.	1,5	1,5	-
2.3	Перемещения приставными шагами: правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед.	2	2	-
2.4	Нижняя прямая подача мяча. Выбор места для выполнения нижней подачи; для приема нижней подачи.	1,5	1,5	-
2.5	Нижняя прямая подача с 3-6 м	2	2	-
2.6	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1,5	1,5	-
2.7	Подача мяча, подвешенного на шнуре.	2	2	-
2.8	Подача мяча, установленного в держателе.	1,5	1,5	-
2.9	Подача мяча через сетку; подача в стенку.	2	2	-
2.10	Подача мяча через сетку с расстояния 9 м.	1,5	-	1,5
2.11	Подача через сетку из-за лицевой линии.	2	-	2
2.12	Подача нижняя боковая.	1,5	-	1,5
2.13	Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками.	2	-	2

2.14	Передача мяча, подвешенного на шнуре.	1,5	-	1,5
2.15	Передача мяча с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера.	2	-	2
2.16	Передача мяча в различных направлениях на месте и после перемещения.	1,5	-	1,5
2.17	Передачи мяча в парах.	2	-	2
2.18	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее.	1,5	-	1,5
2.19	Отбивание мяча с собственного подбрасывания.	2	-	2
2.20	Отбивание мяча подброшенного партнером - с места и после приземления.	1,5	-	1,5
2.21	Прием нижней подачи и первая передача в зону 3.	2	-	2
2.22	Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	1,5	-	1,5
2.23	Приём и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).	2	-	2
2.24	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	1,5	-	1,5
2.25	Прием мяча на задней линии.	2	-	2
2.26	Передача двумя руками сверху на месте.	1,5	-	1,5
2.27	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	2	2	-
2.28	Выбор места для второй передачи в зоне 3.	1,5	0,5	1
2.29	Вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	2	-	2
2.30	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1,5	-	1,5
2.31	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	2	-	2
2.32	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	1,5	-	1,5
2.33	Прием мяча снизу в группе.	2	-	2
2.34	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3	1,5	0,5	1
2.35	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)	2	-	2
2.36	Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3	1,5	-	1,5
2.37	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега)	2	-	2
2.38	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (прыжок вверх толчком двух ног: с ме-	1,5	-	1,5

	ста)			
2.39	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (прыжок вверх толчком двух ног: с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу)	2	-	2
2.40	Дружеские соревнования. Подведение итогов, достижения обучающихся	1,5	0,5	1

*Теоретическая часть 19,5 часов*

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

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

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

*Практическая часть 50,5 часов*

*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.

*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 и 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. Переда-

ча 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 мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; 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 с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

**Формы подведения итогов:**

Тестирование, выполнение нормативом ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

### 3. Модуль «Инструкторская и судейская практика. Соревнования.»

(всего – 24,5 часов, теория – 10,5 часов, практика - 14 часов)

**Цель модуля:** создание условий для реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов, обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

#### **Задачи модуля:**

- научить правилам перехода игроков по номерам;
- уметь правильно вести счёт по партиям, по протоколу
- знать расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- знать классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- знать переход средней линии;
- знать положение о соревнованиях, способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием, смешанный);
- знать обязанности судей.
- уметь выполнять перемещения и стойки, передачи мяча
- уметь выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- уметь выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, у сетки, стоя спиной по направлению
- уметь выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность, верхнюю прямую подачу;
- уметь выполнять обманные действия "скидки";
- уметь выполнять падения.

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
<b>3</b>	<b>Модуль. Судейство и основы организации соревнований. Итоги работы.</b>	<b>24,5</b>	<b>10,5</b>	<b>14</b>
3.1	Основные правила и этапы организации соревнований.	2	2	-
3.2	Волейбол: игра и история.	1,5	1,5	-
3.3	Правила и основы судейства. Жесты судей в волейболе.	2	1	1
3.4	Состав судейской коллегии, второй судья. Практическая работа – Я судья.	1,5	0,5	1

3.5	Стритболл: правила, тактика, техника.	2	1	1
3.6	Пляжный волейбол: особенности и правила игры.	1,5	0,5	1
3.7	Особенности организации, проведения и судейства соревнований для сверстников.	2	2	-
3.8	Контрольные игры и соревнования.	1,5	-	1,5
3.9	Разбор проведённых игр. Работа над ошибками.	2	-	2
3.10	Организация и проведение соревнований.	1,5	0,5	1
3.11	Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.	2	-	2
3.12	Соревнования по мини-волейболу.	1,5	-	1,5
3.13	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	2	1	1
3.14	Техника безопасности во время летних каникул. Подведение итогов работы объединения	1,5	0,5	1

*Теоретическая часть 10,5 часов*

Основные правила и этапы организации соревнований. Волейбол: игра и история. Правила и основы судейства. Жесты судей в волейболе. Состав судейской коллегии, второй судья. Практическая работа – Я судья. Стритболл: правила, тактика, техника. Пляжный волейбол: особенности и правила игры. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Особенности организации, проведения и судейства соревнований для сверстников  
Техника безопасности во время летних каникул.

*Практическая часть 14 часов*

Правила и основы судейства. Жесты судей в волейболе. Состав судейской коллегии, второй судья. Практическая работа – Я судья. Стритболл: правила, тактика, техника. Пляжный волейбол: особенности и правила игры. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

**Формы подведения итогов:**

Тестирование, выполнение нормативом ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Модуль	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
<p>Физическая культура и спорт в России.</p> <p>Волейбол в России</p> <p>Влияние физических упражнений на организм человека.</p> <p>Гигиенические требования к занимающимся спортом.</p> <p>Профилактика травматизма в спорте</p> <p>Физические качества и физическая подготовка</p> <p>Общая физическая подготовка</p>	<p>беседы</p> <p>Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.</p> <p>Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование</p> <p>Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование; турнир</p>	<p>литература по теме; слайды; карточки с заданием.</p> <p>литература по теме; слайды; карточки с заданием.</p> <p>литература по теме; слайды; видеоматериалы; карточки с заданием.</p>	<p>наглядные пособия</p> <p>мультимедийная техника</p> <p>волейбольные мячи, волейбольная площадка, сетки.</p> <p>скакалки; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; резиновые амортизаторы; перекладины; мячи.</p>	<p>викторина</p> <p>опрос</p> <p>контрольные нормативы; учебно-тренировочная игра</p> <p>контрольные нормативы по ОФП</p>

<p>Специальная физическая подготовка Техническая и тактическая подготовка</p>	<p>Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.</p>	<p>- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. - литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.</p>	<p>-волейбольные мячи; -волейбольная площадка, сетка</p>	<p>- контрольные нормативы по СФП соревнования</p>
<p>Инструкторская и судейская практика Соревнования. Контрольные испытания</p>	<p>Практикум: - судейство соревнований; Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;</p>	<p>Руководство для судей. Механика судейства в баскетболе. Дидактические карточки, плакаты. карточки с заданиями</p>	<p>видеозаписи, обучающие диски. - скакалки; -гимнастическая стенка; -гимнастические маты; - перекладины; - мячи</p>	<p>- контрольные нормативы; - помощь в судействе. - контрольные нормативы; - помощь в судействе.</p>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Краснодар, 2015.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2014 (ГНП), 2015 (УТТ), 2016 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. -М., 2015.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. -М., 2015.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. -М., 2016.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. -М., 2015.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. -М., 2015.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. -Иркутск, 2016.
9. Марков К. К. Тренер -педагог и психолог. -Иркутск, 2015.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. -М, 2015.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 2015.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. -М, 2015.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -Киев, 2015.
15. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва (авторы-составители: Ю.Д.Железняк, доктор пед. наук; А.В.Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П.Сыромятников, доктор мед. наук). М.: Советский спорт, 2003.
16. Система подготовки спортивного резерва. -М., 2015.
17. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. -М., 2016
18. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2015.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1	<b>Модуль. Основы знаний. Общая физическая подготовка</b>	<b>38,5</b>	<b>13</b>	<b>25,5</b>
1.1	Инструктаж по ТБ и ПБ. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.	2	2	-
1.2	Спортивная форма. Гигиенические требования. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.	1,5	1,5	-
1.3	История возникновения и развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	2	1	1
1.4	Мышечная система человека. Упражнения без предметов: для развития мышц рук и плечевого пояса.	1,5	0,5	1
1.5	Упражнения без предметов для мышц ног, брюшного пресса.	2	1	1
1.6	Упражнения без предметов для тазобедренного сустава, туловища и шеи.	1,5	-	1,5
1.7	Окружающая среда. Экология и человечество. Агрессивное воздействие окружающей среды на здоровье людей.	2	-	2
1.8	Вирусная и бактериологическая угрозы. Закаливание организма, как способ противостояния угрозам.	1,5	1,5	-
1.9	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых	2	2	-
1.10	Упражнения с предметами - со скакалками	1,5	1,5	-
1.11	Упражнения с предметами: резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг)	2	1	1
1.12	Упражнения с предметами из различных исходных положений	1,5	-	1,5
1.13	Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом.	2	-	2
1.14	Упражнения с зажатым голеностопными суставами. Подвижная игра – День и ночь, —Салки без мяча	1,5	-	1,5
1.15	Упражнения в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом	2	-	2
1.16	Бег с ускорением до 30 м. Подвижные игры—Караси и щука, —Волк во рву	1,5	-	1,5

1.17	Прыжки: с места в длину, с места вверх.	2	-	2
1.18	Прыжки с разбега в длину и высоту. Подвижная игра—Третий лишний	1,5	-	1,5
1.19	Тестирование, выполнение нормативов ОФП	2	-	2
1.20	Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Подвижная игра—Удочка	1,5	-	1,5
1.21	Дружеская встреча, соревнования между обучающимися в объединении.	2	1	1
1.22	Подвижные игры: Круговая эстафета, комбинированные эстафеты. Подведение итогов	1,5	-	1,5
<b>2</b>	<b>Модуль. Техническая подготовка. Тактическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>19,5</b>	<b>50,5</b>
2.1	Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения).	2	2	-
2.2	Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом.	1,5	1,5	-
2.3	Перемещения приставными шагами: правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед.	2	2	-
2.4	Нижняя прямая подача мяча. Выбор места для выполнения нижней подачи; для приема нижней подачи.	1,5	1,5	-
2.5	Нижняя прямая подача с 3-6 м	2	2	-
2.6	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1,5	1,5	-
2.7	Подача мяча, подвешенного на шнуре.	2	2	-
2.8	Подача мяча, установленного в держателе.	1,5	1,5	-
2.9	Подача мяча через сетку; подача в стенку.	2	2	-
2.10	Подача мяча через сетку с расстояния 9 м.	1,5	-	1,5
2.11	Подача через сетку из-за лицевой линии.	2	-	2
2.12	Подача нижняя боковая.	1,5	-	1,5
2.13	Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками.	2	-	2
2.14	Передача мяча, подвешенного на шнуре.	1,5	-	1,5
2.15	Передача мяча с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера.	2	-	2
2.16	Передача мяча в различных направлениях на месте и после перемещения.	1,5	-	1,5
2.17	Передачи мяча в парах.	2	-	2
2.18	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее.	1,5	-	1,5
2.19	Отбивание мяча с собственного подбрасывания.	2	-	2
2.20	Отбивание мяча подброшенного партнером - с места и после приземления.	1,5	-	1,5
2.21	Прием нижней подачи и первая передача в зону 3.	2	-	2

2.22	Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	1,5	-	1,5
2.23	Приём и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).	2	-	2
2.24	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	1,5	-	1,5
2.25	Прием мяча на задней линии.	2	-	2
2.26	Передача двумя руками сверху на месте.	1,5	-	1,5
2.27	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	2	2	-
2.28	Выбор места для второй передачи в зоне 3.	1,5	0,5	1
2.29	Вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	2	-	2
2.30	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1,5	-	1,5
2.31	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	2	-	2
2.32	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	1,5	-	1,5
2.33	Прием мяча снизу в группе.	2	-	2
2.34	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3	1,5	0,5	1
2.35	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)	2	-	2
2.36	Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3	1,5	-	1,5
2.37	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега)	2	-	2
2.38	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (прыжок вверх толчком двух ног: с места)	1,5	-	1,5
2.39	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (прыжок вверх толчком двух ног: с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу)	2	-	2
2.40	Дружеские соревнования. Подведение итогов, достижения обучающихся	1,5	0,5	1
<b>3</b>	<b>Модуль. Судейство и основы организации соревнований. Итоги работы.</b>	<b>24,5</b>	<b>10,5</b>	<b>14</b>
3.1	Основные правила и этапы организации соревнований.	2	2	-
3.2	Волейбол: игра и история.	1,5	1,5	-
3.3	Правила и основы судейства. Жесты судей в волейболе.	2	1	1

3.4	Состав судейской коллегии, второй судья. Практическая работа – Я судья.	1,5	0,5	1
3.5	Стритболл: правила, тактика, техника.	2	1	1
3.6	Пляжный волейбол: особенности и правила игры.	1,5	0,5	1
3.7	Особенности организации, проведения и судейства соревнований для сверстников.	2	2	-
3.8	Контрольные игры и соревнования.	1,5	-	1,5
3.9	Разбор проведённых игр. Работа над ошибками.	2	-	2
3.10	Организация и проведение соревнований.	1,5	0,5	1
3.11	Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.	2	-	2
3.12	Соревнования по мини-волейболу.	1,5	-	1,5
3.13	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	2	1	1
3.14	Техника безопасности во время летних каникул. Подведение итогов работы объединения	1,5	0,5	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>133</b>	<b>43</b>	<b>90</b>