

**Департамент образования Ямало-Ненецкого автономного округа
Департамент образования Администрация МО г. Салехард
МАОУ «Лицей»**

«Рассмотрено»

Руководителем кафедры
дополнительного образования


О.И. Шабардина

Протокол №1 от
«30» августа 2023г

«Согласовано»

Председатель НМС


Е.С.Высоцкая

Протокол № 1 от
«31» августа 2023 г.

«Утверждено»

Директор


Н.И.Решетняк

Приказ № 529-а
от «31» августа 2023 г.



**дополнительная общеобразовательная программа
«Волейбол»**

Направленность:	физкультурно - спортивная
Возраст	15-17 лет
Учебный год:	2023-2024
Срок реализации программы:	1 год
Учитель (ФИО):	Заболотникова Нина Владимировна

Салехард
2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2, ч. 1; ст.12, ч. 7 ст. 28, ст. 30, п. 5 ч. 3 ст. 47, п. 1 ч. 1 ст. 48).
2.	Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3.	Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4.	Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
5	Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6.	Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» разработана на основе программы- Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2017 г.

- стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 30981-р;

- Концепция развития детско- юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.1й2.2006 г. № СК-02-10/3685).

Актуальность программы.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе дополнительного образования 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. Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов

Новизна

Заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.п.

Педагогическая целесообразность

В ходе освоения программы дети приобретут не только простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 15-17 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому начальный курс волейбола представлен «техничко-тактической подготовкой». Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии даются с учетом возрастных особенностей детей.

Уровень сложности

Базовый. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Направленность программы

Физкультурно- спортивная.

Цель программы

Создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия волейболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний, практических умений и навыков игры в волейбол.

Задачи программы

Образовательные:

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

Развивающие

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся

Воспитательные

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- Воспитание волевых качеств.

Адресат программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Программа рассчитана на обучение для детей 15-17 лет.

Срок реализации

Программа предполагает 1 год обучения.

Режим занятий.

Продолжительность занятия составляет 2 часа и 2,5 часа с периодичностью 2 раз в неделю. Общее количество часов в неделю – 4,5 часа, 35 недели, в год – 157,5 часов.

Форма реализации программы

Форма обучения	очная
Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности	комплексная
Форма и тип организации работы учащихся	групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.
Форма обучения и виды занятий	теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование.

Обучение основано на следующих принципах: сознательность и активность в волейболе, наглядность преподавания и доступность информации, последовательность и систематичность тренировок, обязательно связь теории с практикой.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
	Введение	1	1		
1.	Общефизическая подготовка	38	2	36	Общая физическая подготовка
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	16	1	15	
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	7	1	6	
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	17	2	15	
2.	Специальная физическая подготовка	45	5	40	Общая физическая подготовка Технические действия
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8	
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	9	1	8	
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	9	1	8	
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	9	1	8	
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	9	1	8	
3.	Техническая подготовка	50	5	45	Техника выполнения
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	11	1	10	
3. 2.	Подачи мяча	11	1	10	
3. 3.	Стойки	6	1	5	
3. 4.	Нападающие удары	11	1	10	
3. 5.	Блоки	11	1	10	
4.	Тактическая подготовка	23,5	3	20,5	Техника выполнения
4. 1.	Тактика подачи	11	1	10	
4. 2.	Тактика приёмов и передач	12,5	2	10,5	
	Итого:	157,5	16	141,5	

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Основы знаний. Техника безопасности на занятиях по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила волейбола. Жесты судей в волейболе.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений, остановок, падения. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком. Совершенствование падения.

Овладение техникой владения мячом. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Поддача мяча снизу и сверху, прием мяча двумя руками сверху и снизу.

Освоение индивидуальных защитных действий. Блокирование мяча. Защитные действия (блокирование).

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения и защиты. Позиционное нападение со сменой мест. Нападение нападающим ударом в различные зоны. Блокирование нападающего удара. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Общefизическая подготовка.

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

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500–2000 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2–3 × 20–30 м; 2–3 × 30–40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100

м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиям от 60 до 100 м (количество препятствий – от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы).

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты реакции. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег, отрезки пробегаются, развернувшись лицом, спиной вперед, затем правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре 50–60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10–20 кг). Спрыгивание с возвышения 40–60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5–8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2–5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20–50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50–100 м).

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Соревнования. Принимать участие в школьных, городских соревнованиях. Сдача контрольных нормативов.

Планируемые результаты предметные, метапредметные, личностные

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

• **метапредметные результаты** – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

• **предметные результаты** – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

• определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

• в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

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

• проговаривать последовательность действий;

• уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

• средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

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

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

Познавательные УУД:

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

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

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

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

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

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

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах. Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

• осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

• социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

№ п/п	Раздел	Всего часов	Дата
1.	Обеспечение техники безопасности на занятиях по волейболу. Правила поведения уч-ся во время занятий. Гигиена к спортивной форме волейболиста. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2.5	
2.	Совершенствование техники владения мячом. Правила игры в волейбол: теория и практика.	2	
3.	Специальные упражнения для волейболиста. Работа с мячом: прием двумя руками сверху и снизу.	2.5	
4.	Упражнения для развития силовых способностей. Работа с мячом. ОРУ на тренажерах.	2	
5.	Совершенствование технических способностей владения мячом. Подача мяча сверху с места.	2.5	
6	Специальные упражнения для баскетболиста. Работа с мячом в парах: прием двумя руками сверху и снизу. Учебная игра.	2	
7	Упражнения для развития силовых способностей. Работа с мячом в парах: прием двумя руками сверху и снизу. Учебная игра.	2.5	
8	Обучение технических способностей: Верхняя прямая передача мяча в парах. Учебная игра 3х3.	2	
9	Специальные упражнения для волейболиста. Работа с мячом в парах: прием двумя руками сверху и снизу. Учебная игра.	2.5	
10	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Работа с мячом у стены. Специальные упражнения для волейболиста. Учебная игра 3х3.	2	
11	Обучение технических способностей владения мячом: прием мяча снизу с подачи. Двухсторонняя игра 4х4.	2.5	
12	Специальные упражнения для волейболиста. Работа с мячом: прием и передача в парах. Учебная игра.	2	
13	Упражнения для развития координационных способностей. Работа с мячом. Специальные упражнения для волейболиста. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	2.5	
14	Совершенствование технических способностей владения мячом. Двухсторонняя игра 4х4.	2	
15	Специальные упражнения для волейболиста. Работа с мячом в парах. Учебная игра.	2.5	

16	Упражнения для развития скоростной выносливости. Работа с мячом. Поддача. Учебная игра.	2	
17	Совершенствование технических способностей владения мячом. Двухсторонняя игра.	2.5	
18	Специальные упражнения для волейболиста Работа с мячом через сетку. Двухсторонняя игра.	2	
19	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Работа с мячом. Специальные упражнения для волейболиста. Двухсторонняя игра 3х3.	2.5	
20	Совершенствование технических способностей владения мячом: подача по зонам. Учебная игра.	2	
21	Специальные упражнения для волейболиста. Работа с мячом: подача и прием с подачи. Двухсторонняя игра.	2.5	
22	Упражнения для развития силовых качеств. Работа на тренажерах. Учебная игра.	2	
23	Совершенствование технических способностей владения мячом. Двухсторонняя игра.	2.5	
24	Специальные упражнения для волейболиста Работа индивидуальная с мячом. Учебная игра.	2	
25	Упражнения для развития скоростных способностей. Работа с мячом. Правила судейства. Двухсторонняя игра.	2.5	
26	Совершенствование технических способностей владения мячом. Правила судейства. Учебная игра.	2	
27	Специальные упражнения для волейболиста. Работа с мячом отраженного от сетки. Двухсторонняя игра.	2.5	
28	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Работа с мячом. Жесты судей. Учебная игра.	2	
29	Совершенствование технических способностей владение мячом. Жесты судей. Учебная игра.	2.5	
30	Специальные упражнения для волейболиста. Работа с мячом в парах. Двухсторонняя игра.	2	
31	Упражнения для развития координационных способностей. Работа с мячом отраженного сеткой. Учебная игра.	2.5	
32	Обучение технических способностей владение мячом: блокирование нападающего удара. Двухсторонняя игра.	2	
33	Специальные упражнения для волейболиста Работа с мячом передача мяча с различными перемещениями. Учебная игра.	2.5	
34	Упражнения для развития скоростной выносливости. Владение мячом и	2	

	передача мяча. Двухсторонняя игра. Жесты судей.		
35	Обучение технических способностей владение мячом. Двухсторонняя игра.	2.5	
36	Специальные упражнения для волейболиста. Работа с мячом через сетку, нападающий удар. Учебная игра.	2	
37	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Работа с мячом. Двухсторонняя игра.	2.5	
38	Совершенствование технических способностей владение мячом. Двухсторонняя игра.	2	
39	Специальные упражнения для волейболиста Работа с мячом: подача мяча по зонам. Учебная игра.	2.5	
40	Упражнения для развития силовых качеств. Работа с мячом. Специальные упражнения для волейболиста. Учебная игра.	2	
41	Совершенствование технических способностей владение мячом. Двухсторонняя игра. Правила судейства.	2.5	
42	Специальные упражнения для волейболиста Работа с мячом: блок. Учебная игра.	2	
43	Упражнения для развития скоростных способностей. Работа с мячом: блок. Двухсторонняя игра.	2.5	
44	Совершенствование технических способностей владение мячом. Учебная игра.	2	
45	Специальные упражнения для волейболиста. Работа с мячом. Двухсторонняя игра.	2.5	
46	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Работа с мячом. Учебная игра.	2	
47	Совершенствование технических способностей владение мячом. Двухсторонняя игра.	2.5	
48	Специальные упражнения для волейболиста Работа с мячом в команде. Двухсторонняя игра.	2	
49	Упражнения для развития координационных способностей. Работа с мячом: нападающий удар. Двухсторонняя игра.	2.5	
50	Совершенствование технических способностей владение мячом. Учебная игра.	2	
51	Специальные упражнения для волейболиста Работа с мячом в парах. Двухсторонняя игра.	2.5	
52	Упражнения для развития скоростной выносливости. Работа с мячом в тройках. Двухсторонняя игра.	2	

53	Совершенствование технических способностей владение мячом. Учебная игра.	2.5	
54	Специальные упражнения для волейболиста Работа с мячом: блокирование. Двухсторонняя игра.	2	
55	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Работа с мячом. Двухсторонняя игра.	2.5	
56	Совершенствование технических способностей владение мячом. Учебная игра.	2	
57	Специальные упражнения для волейболиста. Работа с мячом: блокирование. Двухсторонняя игра.	2.5	
58	Упражнения для развития силовых качеств. Работа с мячом Специальные упражнения для волейболиста. Учебная игра..	2	
59	Совершенствование технических способностей владение мячом. Двухсторонняя игра.	2.5	
60	Специальные упражнения для волейболиста Работа с мячом: блокирование. Учебная игра.	2	
61	Обучение технических способностей владение мячом в игровой ситуации. Учебная игра.	2.5	
62	Специальные упражнения для волейболиста. Работа с мячом в игровой ситуации. Двухсторонняя игра.	2	
63	Упражнения для развития скоростной выносливости. Работа с мячом в игровой ситуации. Владение и передача мяча. Двухсторонняя игра.	2.5	
64	Обучение технических способностей владение мячом. Двухсторонняя игра.	2	
65	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей Учебная игра.		
66	Совершенствование технических способностей. Двухсторонняя игра.	2	
67	Специальные упражнения для волейболиста Двухсторонняя игра.	2.5	
68	Специальные упражнения для баскетболиста. Учебная игра.	2	
69	Совершенствование технических способностей. Двухсторонняя игра по правилам.	2.5	
70	Соревнование. Контрольное тестирование.	2.5	
	ИТОГО:	157.5	

Формы аттестации и оценочные материалы

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

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз):
оценивается последовательное выполнение верхней передачи в стену.

Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз):
оценивается последовательное выполнение нижней передачи в стену.

Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз):
можно выполнять нижний и верхний прием.

Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку:
оценивается последовательное выполнение.

Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя:

оценивается последовательное выполнение.

Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток:
оценивается последовательное выполнение:

Нижние передачи над собой: оценивается последовательное выполнение.

Верхние передачи над собой: оценивается последовательное выполнение.

Условие реализации программы

Материально- техническое обеспечение

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Волейбольная сетка – 1 шт.
2. Гимнастическая стенка – 6 пролетов.
3. Гимнастические скамейки – 4 шт.
4. Гимнастический трамплин – 1 шт.
5. Гимнастические маты – 3 шт.
6. Скакалки – 30 шт.
7. Мячи набивные различной массы – 30 шт.
8. Гантели различной массы – 20 шт.
9. Мячи волейбольные – 20 шт.
10. Насос – 1 шт.

Учебно- методическое обеспечение

Учебник для общеобразовательных организаций /базовый уровень/ В.И. Лях Физическая культура. 10-11 классы. 9-изд. - М: Просвещение, 2021.

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях 10-11 классы: учебное пособие для образовательных организаций/- М: Просвещение, 2021.

Используемые образовательные технологии.

Информационно-коммуникационные технологии (тестовые практические задания).

Личностно - ориентированный подход, т.е. уроки ориентированы на личностные показатели обучающихся.

Здоровьесберегающие технологии. Главная особенность - приоритет здоровья, то есть грамотная забота о здоровье как обязательном условии образовательного процесса. Все происходящее в образовательном учреждении должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье учащихся.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
3. *Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 2009.-45с.*
4. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003 г. - 131 с.
5. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 2008 г.
6. Проблемы развития физической культуры и спорта в Условиях Сибири и Крайнего Севера. Сборник научных статей.-Омск: СибГАФК, 1995.-176 с.

Интернет-ресурсы:

1. Общая физическая подготовка <http://nashol.com/2015042284225/obschaya-fizicheskayapodgotovka-znat-i-umet-grishina-u-i-2014.html>.
2. Педагогика физической культуры и спорта <http://nashol.com/2015020782271/pedagogika-fizicheskoi-kulturi-i-sporta-kurs-lekciiuucheb-posobie-yamaletdinova-g-a-2014.html>.
3. Спортивные игры nashol.com Спортивные игры, Техника, Тактика, Методика обучения.
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>.
5. <http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.
6. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование».
7. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
8. www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России.
9. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
10. www.nsportal.ru/node/440750 (Якунина Г.Н. организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические рекомендации)

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Показатели		
		Н	С	В
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	12	14	16
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	10	12	14
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	17	20	25
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	5	10	15
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	15	20	25

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

