

Министерство образования и науки Смоленской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
“Лицей 1 имени академика Б. Н. Петрова”

Принята на заседании педагогического  
совета

от «30» «08» 2024

протокол №1

Утверждаю:

Директор лицея

\_\_\_\_\_ Г. А.

Моисеенков

«30» «08» 2024

Приказ №270

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

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Мамедов  
Тимур Айдын оглы, педагог  
дополнительного образования

Смоленск 2024

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная программа «МБОУ Лицей №1 им.академика Б.Н.Петрова» является программой физкультурно-спортивной направленности направленности, разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и образовательного учреждения:

- Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Минтруда и социальной защиты населения Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных

программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Устав МБОУ «МБОУ Лицей №1 им.академика Б.Н.Петрова».

**Актуальность программы:** программа заключается в том, что она направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

**Педагогическая целесообразность:** 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.

**Новизна программы:** является ее воспитательное и профилактическое взаимодействие с каждым учащимся. Проводятся индивидуальные занятия, беседы, мероприятия для достижения результата. Учитываются индивидуальные физические особенности каждого ребенка. Программа предусматривает изучение учащимися истории волейбола, участие в соревнованиях, организационно – судейскую практику.

**Адресат программы:** подростки в возрасте 10-12 лет.

## **Доступность программы для различных категорий детей**

Программа предусматривает обучение детей с **выдающимися способностями**. При работе с этой категорией детей применяются элементы технологии разноуровневого обучения. Для этих обучающихся предусмотрено участие в конкурсах, фестивалях, выставках, соревнованиях, олимпиадах различного уровня.

Программа подходит для работы с детьми, **находящимися в трудной жизненной ситуации**. При работе с этой категорией детей используется технология педагогической поддержки. Обучаться по программе имеют возможность **дети из малообеспеченных семей**, так как она не предусматривает приобретение дорогостоящих материалов и специального оборудования.

**Объем программы:** 68 часа.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Режим занятий:** 1 раза в неделю по 2 академических часа продолжительностью 40 минут с 10 минутным перерывом после каждого часа на проветривание.

**Формы организации учебного процесса:** очная с применением электронного обучения.

**Виды занятий:**

- учебно-тренировочное занятие
- учебная игра
- соревнования

**Цель программы:** углублённое изучение спортивной игры волейбол

**Задачи**

**образовательные:**

1. приобретение знаний о правилах игры в волейбол;
2. формирование представлений о тактических действиях в ходе игры; получение первичного опыта выполнения тактических действий без мяча, с мячом;

3. формирование технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

4. получение знаний о правилах соревнований и судейской терминологии;

5. приобретение знаний о технике нападения с мячом (передачи мяча сверху двумя руками: над собой - на месте и после перемещения, в парах, в треугольнике), (эшелон, крест, волна);

6. совершенствование навыков техники игры в волейбол;

7. приобретение навыков контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях, навыков регулирования психического состояния.

**развивающие:**

1. развитие познавательного интереса к игре в волейбол;

2. развитие физических качеств: гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей и специальной тренировочной выносливости, быстроты реакции

3. развитие умения оценки складывающейся ситуации и внесения коррективов в ходе игры;

4. формирование коммуникативных умений быстро и слаженно работать в команде, строить продуктивное взаимодействие.

**воспитательные:**

1. формирование потребности к ведению здорового образа жизни, к занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью; в физическом самосовершенствовании, неприятие вредных привычек, курение, употребления алкоголя, наркотиков;

2. выработка позитивного отношения к служению Отечеству, его защите;

3. формирование устойчивого интереса к занятиям данным видом спорта. формирование навыков сотрудничества со сверстниками в игре в волейбол;

4. развитие личностных качеств (ответственности, дисциплинированности, готовности к взаимопомощи).

## **Планируемые результаты**

### **личностные:**

- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижепоставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

### **метапредметные:**

#### ***Познавательные универсальные учебные действия***

- понимать физическую культуру, как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

#### ***Регулятивные универсальные учебные действия***

- добросовестно выполнять задания;
- уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности;

- использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно-организуемой физкультурно - оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня.

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия***

- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы;
- владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

### **предметные:**

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- совершенствование знаний правил и жестов судей в волейболе;
- овладение навыками игры в волейбол;
- умение применять на практике правила игры в волейбол.

### **Условия реализации программы:**

- спортзал оснащён всем нужным оборудованием: сетка волейбольная, стойки, мячи.

### **Виды и формы контроля**

- ***Вводный контроль*** проводится в сентябре-месяце, в начале обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе. Он проходит в форме игры, педагогического наблюдения.

- **Текущий контроль** осуществляется на каждом занятии. Он проводится в форме педагогического наблюдения, анализа выполнения работ.

- **Промежуточный контроль** осуществляется 1 раз в год в декабре-месяце. Формы проведения: практическое задание.

- **Итоговый контроль** проводится в мае-месяце, в конце обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе. Он проходит в форме учебной игры.

Учебная игра в волейбол организуется с применением необходимого спортивного оборудования (волейбольный мяч, сетка).

Каждому обучающемуся необходимо продемонстрировать максимально большее количество сформированных умений и навыков, за каждый из которых он получает 1 балл.

Максимальное количество баллов, которое можно набрать - 10 баллов.

Оценка освоения курса внеурочной деятельности осуществляется в системе «зачет / незачет», для получения зачета необходимо набрать в ходе игры не менее 5 баллов.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Выявление первичной подготовки</b>	6	2	4	Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Учебная игра.
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	13	3	10	Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Учебная игра.



3	<b>Техническая подготовка</b>	20	3	17	Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Учебная игра.
4.	<b>Изучение индивидуальных технических и тактических приемов</b>	29	22	7	Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Учебная игра.
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>30</b>	<b>38</b>	

### **III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

#### **Содержание учебного плана**

#### **Раздел 1. Выявление первичной подготовки - 6 часов**

**Теория:** знакомство обучающихся друг с другом, выявление уровня первичной подготовки.

**Практика:** втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка - 13 часов**

**Теория:** понятие ОФП. Функции ОФП.

**Практика:** физическая подготовка. Челночный бег, волейбол, бег, прыжки по лестницам, бег с изменением направления, работа с набивными мячами, прыжки через скамейки, запрыгивания на возвышенность. Подтягивание, приседание.

#### **Раздел 3. Техническая подготовка - 20 часов**

**Теория:** Основы техники игры в волейбол.

**Практика:** Отработка техники стоек и перемещений: остановка, прием мяча. Отработка нападающего удара. Игра в вышибалы. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. Развитие скоростных и скоростно - силовых способностей, прыжки. Удар по неподвижному мячу. Товарищеская игра. Приём мяча после блокирования.

Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  
Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.

#### **Раздел 4. Изучение индивидуальных технических и тактических приемов – 29 часа**

**Теория:** Основные технико-тактические приёмы игры волейбол.

**Практика:** Изучение индивидуальных тактических действий в защите.  
Двусторонняя учебная игра. Игры, развивающие физические способности.  
Бег остановками и изменением направления. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол. Игра «Перестрелка», «Техничка». Передачи для наступающих действий. Нападающий удар с собственного подбрасывания. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов.

### **IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Тренировка	2	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Изучение верхней передачи мяча	Спортзал	Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Учебная игра.

				сверху		
2.	Сентябрь	Тренировка	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок. Закрепление навыка передачи мяча сверху. Обучение приёму и передаче мяча снизу двумя руками.	Спортзал	Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Учебная игра
3.	Сентябрь	Тренировка	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.	Спортзал	Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Учебная игра
4.	Сентябрь	Тренировка	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации.	Спортзал	Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Учебная игра

5.	Октябрь	Тренировка	2	Сведения о строении и функциях организма человека. Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Введение в начальные игровые ситуации.	Спортзал	Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Учебная игра
6.	Октябрь	Тренировка Учебная Игра	2	Правила игры. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.	Спортзал	Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Учебная игра
7.	Октябрь	Тренировка	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые	Спортзал	Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Учебная игра

				ситуации.		
8.	Октябрь	Тренировка	2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача.	Спортзал	Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Учебная игра
9.	Ноябрь	Тренировка Учебная Игра	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.	Спортзал	Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Учебная игра
10.	Ноябрь	Тренировка Учебная Игра	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и	Спортзал	Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Учебная игра

				эстафеты.		
11.	Ноябрь	Тренировка	2	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.	Спортзал	Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Учебная игра
12.	Ноябрь	Тренировка Учебная Игра	2	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.	Спортзал	Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Учебная игра
13.	Декабрь	Тренировка	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.	Спортзал	Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Учебная игра

14.	Декабрь	Тренировка Учебная Игра	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Спортзал	Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Учебная игра
15.	Декабрь	Тренировка	2	Общая специальная физическая подготовка. Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Введение в начальные игровые ситуации. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Спортзал	Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Учебная игра
16.	Декабрь	Тренировка	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.	Спортзал	Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Учебная игра

				<p>Введение в начальные игровые ситуации.</p> <p>Подводящие упражнения для нападающих действий.</p> <p>Нижняя боковая подача.</p>		
17.	Январь	Тренировка Учебная Игра	2	<p>Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Передачи для нападающих действий.</p> <p>Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.</p> <p>Игры «Перестрелка», «Пионербол».</p>	Спортзал	<p>Наблюдения.</p> <p>Вынесение оценочных суждений.</p> <p>Опрос.</p> <p>Учебная игра</p>
18.	Январь	Тренировка	2	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Нижняя и верхняя передачи.</p> <p>Прямая нижняя подача мяча.</p> <p>Нападающий удар с собственного подбрасывания.</p> <p>Двухсторонняя игра в волейбол.</p> <p>Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном».</p>	Спортзал	<p>Наблюдения.</p> <p>Вынесение оценочных суждений.</p> <p>Опрос.</p> <p>Учебная игра</p>
19.	Январь	Тренировка	2	<p>Влияние физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Развитие специальной</p>	Спортзал	<p>Наблюдения.</p> <p>Вынесение оценочных суждений.</p> <p>Опрос.</p> <p>Учебная</p>



				<p>ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая и прямая подачи.</p>		игра
20.	Февраль	Тренировка Учебная Игра	2	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном».</p>	Спортзал	Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Учебная игра
21.	Февраль	Тренировка	2	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. Передачи для нападающих действий.</p>	Спортзал	Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Учебная игра

				Организация и проведение соревнований.		
22.	Февраль	Тренировка	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	Спортзал	Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Учебная игра
23.	Февраль	Тренировка	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Подводящие упражнения для верхней подачи. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Верхняя передача над собой и вперёд. Двухсторонняя игра в волейбол.	Спортзал	Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Учебная игра
24.	Март	Тренировка Учебная Игра	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки.	Спортзал	Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Учебная игра

				<p>Нижняя и верхняя передачи.  Нижняя боковая и прямая подачи.  Техника верхней подачи.  Двухсторонняя игра в волейбол.</p>		
25.	Март	Тренировка	2	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  Основные стойки, перемещения и остановки.  Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий.  Введение в начальные игровые ситуации.  Двухсторонняя игра в волейбол.  Подвижные игры и эстафеты.</p>	Спортзал	<p>Наблюдения.  Вынесение оценочных суждений.  Опрос.  Учебная игра</p>
26.	Март	Тренировка	2	<p>Общая и специальная физическая подготовка.  Нижняя и верхняя передачи.  Упражнения для обучения блокированию.  Нижняя боковая и прямая подачи.  Техника верхней подачи.  Двухсторонняя игра в волейбол.</p>	Спортзал	<p>Наблюдения.  Вынесение оценочных суждений.  Опрос.  Учебная игра</p>
27.	Апрель	Тренировка Учебная Игра	2	<p>Развитие специальной ловкости и</p>	Спортзал	<p>Наблюдения.  Вынесение оценочных</p>

				<p>тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Обучение нападающему удару. Двухсторонняя игра в волейбол.</p>		<p>суждений. Опрос. Учебная игра</p>
28.	Апрель	Тренировка	2	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нижняя передача над собой и за спину. Блокировка нападающего удара. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.</p>	Спортзал	<p>Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Учебная игра</p>
29.	Апрель	Тренировка Учебная Игра	2	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра</p>	Спортзал	<p>Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Учебная игра</p>

				в волейбол.		
30.	Апрель	Тренировка Учебная Игра	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Обучение нападающему удару. Совершенствование техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	Спортзал	Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Учебная игра
31.	Май	Тренировка Учебная Игра	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Обучение нападающему удару. Совершенствование техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	Спортзал	Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Учебная игра
32.	Май	Тренировка Учебная Игра	2	Развитие специальной ловкости и тренировка	Спортзал	Наблюдения. Вынесение оценочных суждений.

				<p>управления мячом.  Совершенствование передач мяча.  Совершенствование техники нижней (прямой) подачи мяча.  Закрепление техники верхней подачи мяча.  Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.</p>		Опрос. Учебная игра
33.	Май	Тренировка Учебная Игра	2	<p>Общая и специальная физическая подготовка.  Упражнения в парах с мячом.  Техника игры в волейбол.  Нападающий удар и блокирование.  Нижняя передача над собой и за спину.  Двухсторонняя игра в волейбол.  Подвижные игры и эстафеты.</p>	Спортзал	Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Учебная игра
34.	Май	Тренировка Учебная Игра	2	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  Совершенствование передач мяча.  Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча.  Закрепление техники верхней подачи мяча.  Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.  <b>Промежуточная аттестация.</b></p>		Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Учебная игра

## **V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Информационное обеспечение программы методическими видами продукции, необходимыми для ее реализации**

- Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 2008 год.
- Федеральная рабочая программа по предмету физическая культура.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. Лях В.И., Зданевич А.А. – М.: Просвещение.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва.

### **Дидактический материал:**

- Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура».

### **Наглядный материал**

Видеоматериал таблицы.

### **Описание общей методики работы**

Построение занятий по изучению приемов игры в волейбол подчинено общим методическим правилам для уроков физической культуры. Упражнения в подготовительной части должны способствовать успешности овладения упражнениями в основной части. Общеразвивающие упражнения воздействуют на те группы мышц, на которые будет падать основная нагрузка при изучении приемов игры. Включаются подвижные игры, способствующие разносторонней физической подготовке учащихся. Если мячей недостаточно, то учащиеся, не занятые в выполнении упражнений с

мячами, выполняют другие упражнения: с набивным мячом, перемещения и др.

## **Методы обучения**

### ***1. Принцип активности и сознательности.***

Результат в педагогическом процессе во многом зависит от того, насколько активно и сознательно относятся к спортивному процессу юные спортсмены. Необходимо понимание сути заданий, активно и заинтересовано выполнять, ускорять ход обучения, способствуя результативности делаемых действий, что обуславливает творческое использование приобретаемых навыков, знаний и умений в жизнедеятельности.

Требования раскрытия принципа активности и сознательности:

1. Сформировать осознанное отношение и устойчивый интерес к цели и определенным задачам занятий;
2. Поощрять самоконтроль, сознательный анализ и использование своих сил при физических нагрузках и упражнениях;
3. Воспитывать самостоятельность, творческое отношение к занятиям и инициативность.

### ***2. Принцип наглядности***

Наглядность процесса воспитания и обучения представляет собой достаточно широкое использование восприятия образов, зрительные ощущения, а также всех остальных органов чувств, с помощью которых происходит контакт с реальной действительностью.

При физическом воспитании наглядность имеет одну из главных ролей, так как спортивная деятельность обучающихся имеет задачу развитие всех органов чувств. С помощью наглядности происходит необходимое освоение двигательной деятельности.

### ***3. Принцип индивидуализации и доступности***



Это принцип особенностей обучающихся и выполнение предлагаемых им упражнений. Следует строить обучающий и воспитывающий процесс, учитывая возможности юных спортсменов, возраст, пол, подготовленность, и индивидуальные духовные и физические особенности каждого ребенка. Для успешного оздоровительного эффекта в физическом обучении играет главную роль соблюдение этого принципа.

#### **4. Принцип систематичности.**

Принцип систематичности заключается в регулярных занятиях, последовательности и чередовании отдыха с нагрузками. Взаимосвязь между разными сторонами принципа:

- чередование отдыха и нагрузки, непрерывность спортивного процесса;
- вариативность и повторяемость;
- взаимосвязь с разными сторонами занятий и их последовательность.

#### **5. Принцип постепенного повышения динамичности**

Принцип постепенного повышения динамичности определяет тенденции требований, которые предъявляются к обучающимся в спортивном процессе на тренировках, заключающегося в выполнении наиболее новых и тяжелых заданий, и постепенное увеличение интенсивности нагрузок:

- обновления регулярных заданий с тенденциями роста нагрузок;
- условия усложнения задания.

Организм человека постоянно приспосабливается к нагрузкам, но постепенно.

Физические упражнения – это основные средства спортивной тренировки. Также средствами тренировки называют гигиенические факторы и оздоровительные силы природной среды (воздушная, водная среда и многое другое). Упражнениями физическими являются двигательные действия, с помощью которых выполняются задачи тренировки.

В спортивной тренировке существуют методы:

1. Метод строго регламентированного упражнения: строгое придерживание плана на занятиях; точное дозирование нагрузок; использование внешних условий).

Такой метод заключается в обеспечении условий для развития физических качеств.

2. Игровой метод

Игровой метод используется для комплекса двигательных упражнений.

3. Соревновательный метод.

Главная черта этого метода - борьбы. Состязание – создает эмоциональный эффект.

4. Словесные и сенсорные методы.

На занятиях это выражается в рассказах, беседах, инструктажах, словесного отчета.

Все формы и методы применяются в сочетании, любой метод должен дополнять другой. Необходима отлаженная система для достижения результатов.

### **Технологии обучения**

В образовательном процессе применяются следующие технологии обучения:

- здоровьесберегающие;
- игровые, личностно-ориентированного обучения, проблемного обучения;
- Коммуникативные;
- Информационные.

### **Контрольно-измерительные (оценочные) материалы**

Для оценки степени освоения ребенком дополнительной общеобразовательной программы и уровня достижения прогнозируемых результатов (личностных, метапредметных, предметных) используются:

- Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе (Буйлова Л.Н., Кленова Н.В.);
- Перечень элементов содержания, проверяемых на промежуточной аттестации.

### **Характеристика заданий по элементам содержания**

Код	Элемент содержания
1.1.	Правила игры в волейбол.
2.1.	Правила техники безопасности
3.1.	Прием мяча
4.1.	Подача мяча
5.1.	Блокирование противника
6.1.	Нападающие удары
7.1.	Взаимодействие игроков в нападении и защите

### **Характеристика заданий в соответствии с планируемыми результатами образования**

Код	Планируемый результат
1.1.1.	Умение принимать волейбольную стойку.
2.1.1.	Умение передавать мяч сверху двумя руками над собой
2.1.2.	Умение осуществлять передачу мяча на удар и нападение
3.1.1.	Умение наносить нападающий удар
3.1.2.	Умение наносить нападающий удар после передачи партнера
4.1.1.	Умение использовать верхнюю подачу
4.1.2.	Умение использовать нижнюю подачу
5.1.1.	Умение осуществлять блокирование
6.1.1.	Умение принимать мяч снизу с подачи
7.1.1.	Умение осуществлять прием мяча на удар и нападение
8.1.1.	Умение взаимодействовать в защите
8.1.2.	Умение взаимодействовать в нападении

### **Использование результатов контроля.**

- Результаты учебной игры можно использовать при планировании индивидуальных образовательных маршрутов детей с признаками физической (спортивной) одаренности, имеющими мотивацию на занятия физической культурой и спортом.

### **Шкала перевода первичных баллов, полученных за мини-игру,**

### **в результаты контроля**

% выполнения	0 – 49%	50% - 100%
Количество баллов	0 - 4	5 - 10
Результат	Незачет	Зачет

## **VI. ЛИТЕРАТУРА**

### **Литература**

1. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
2. [Электронный ресурс] – URL:  
[http://edu.shd.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=7032:2017-02-03-09-18-05&catid=291:2017-02-03-06-36-28&Itemid=387](http://edu.shd.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=7032:2017-02-03-09-18-05&catid=291:2017-02-03-06-36-28&Itemid=387)
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. [Электронный ресурс] – URL:  
<https://mosmetod.ru/metodicheskoepranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/prikazminprosveshcheniya-rossii-ot-09-11-2018-196-ob-utverzhenii-poryadkaorganizatsii-i-osushchestvleniya-obrazovatelnoj-d.html>
5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». – Новосибирск: Норматика, 2013. – 128 с.

## **VII . ПРИЛОЖЕНИЕ**