

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сургутский естественно-научный лицей

Принята на заседании  
методического совета  
от 06.04.2024  
Протокол № 11

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом  
от 12.04.2024  
№ СЕНЛ-13-199/4

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«Волейбол»  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 11-12 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Аркадов Сергей Павлович,  
педагог дополнительного образования

Сургут, 2024г.

## АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» предназначена для детей 11-12 лет и реализуется в течение 1 года. На программу принимаются все желающие, независимо от пола. Уровень программы стартовый.

Данная программа предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–6 классах. В программе учитываются физиологические особенности обучающихся данного возраста. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей. Программа реализуется в течение года, 3 часа в неделю (102 часа в год). Занятия проводятся в спортивном зале. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

МБОУ Сургутский естественно - научный лицей

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Уровень программы	стартовый
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Аркадов Сергей Павлович, педагог дополнительного образования
Год разработки	2024
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Программа утверждена приказом директора от 12.04.2024 № СЕНЛ-13-199/4).
Информация о наличии рецензии	не имеется
Цель	Развитие потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством игры в волейбол
Задачи	<b>Образовательные</b> - обучить техническим приёмам и правилам игры, - обучить тактическим действиям; - обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - овладеть навыками регулирования психического состояния. <b>Воспитательные</b> - выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе; - воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; - воспитывать привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

	<p>- формировать потребности к ведению здорового образа жизни.</p> <p><b>Развивающие</b> – повысить техническую и тактическую подготовку в данном виде спорта,</p> <p>- совершенствовать навыки и умения игры;</p> <p>- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма;</p>
Планируемые результаты освоения программы	<p><b>Предметные:</b> Иметь представление об истории развития волейбола в России.</p> <p>О правилах личной гигиены, профилактики травматизма.</p> <p>Уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.</p> <p>Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.</p> <p>Играть в волейбол по упрощенным правилам.</p> <p><b>Метапредметные:</b> Понимать цель выполняемых действий</p> <p>Различать подвижные и спортивные игры</p> <p>Определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять.</p> <p>Уметь объективно оценивать результаты собственного труда.</p> <p>находить возможности и способы их улучшения.</p> <p>Учащиеся получают возможность научиться:</p> <p>Принимать решения, связанные с игровыми действиями.</p> <p>Взаимодействовать друг с другом на площадке.</p> <p>Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.</p> <p><b>Личностные:</b> Усвоение школьником социально значимых знаний. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.</p> <p>Развитие социально значимых отношений. Положительное отношение к систематическим занятиям волейболом.</p> <p>Толерантные взаимоотношения в команде. Чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Приобретение ценностного отношения к своему здоровью и неприязнь к вредным привычкам.</p> <p>Приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий</p> <p>Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Уметь самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок</p> <p>Уметь самостоятельно подбирать упражнения для оптимизации своего физического развития.</p>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	3ч/102ч
Возраст учащихся	11-12 лет
Формы занятий	Групповые, индивидуальные
Методическое обеспечение	<p>Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва.</p> <p>«Физкультура и спорт» 2018.</p> <p>Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва.</p> <p>«Физкультура и спорт» 2018.</p>
Условия реализации программы	<p>1. Спортивный зал.</p> <p>2. Волейбольная площадка.</p> <p>3. Волейбольная сетка (с металлическим тросом).</p>

- |  |   |
|--|---|
|  | <ol style="list-style-type: none"><li>4. Стойки для волейбольной сетки. Настенные крепежи.</li><li>5. Волейбольные мячи 18 штук.</li><li>6. Набивные мячи 18 штук.</li><li>7. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.</li><li>8. Скакалки 18 шт.</li></ol> |
|--|---|

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–6 классах.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с актуальными нормативно-правовыми актами:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573).

А так же другие Федеральные законы, иные нормативно-правовые акты РФ, законы и иные нормативно-правовые акты субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащие нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей;

5. Устав МБОУ Сургутского естественно-научного лицея и другие локальные акты, регламентирующие организацию и обучение по дополнительному образованию.

**Реализация общеобразовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по общеобразовательной программе.**

#### **Актуальность**

Программа разработана для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, для вовлечение их в различные секции в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в кружках и секциях способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию как умственных, так и двигательных способностей.

Программа **актуальна** на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы — физкультурно – спортивная.

Программа направлена на привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни и рассчитана на обучающихся, проявляющих повышенный интерес к физической культуре и играм.

**Уровень освоения программы:** стартовый

**Отличительные особенности:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» отличается от уже существующих программ тем, что в ней представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

**Адресат программы**

На программу принимаются учащиеся 11-12 лет, независимо от пола, группа состоит из 18 человек.

**Срок освоения программы:** программа реализуется в течение года.

**Объём программы:** 102ч. в год, 3 часа в неделю.

**Режим занятий:** занятия проходят 1 раз по 1 ч., 1 занятие по 40 мин, 1 раз по 2 часа - между занятиями 10 минут перерыв.

**Формы обучения**

Занятия проходят в форме практических - тренировочных индивидуальных и групповых занятий.

Формы занятий:

- игровая программа;
- тренировочная игра;
- соревнования.

**Цель программы:** Развитие потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством игры в волейбол.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- научить техническим приёмам и правилам игры;
- научить тактическим действиям;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладеть навыками регулирования психического состояния.

**Развивающие:**

- повышать технический и тактический уровень подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, укреплять здоровья, расширять функциональные возможности организма;

**Воспитательные:**

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребности к ведению здорового образа жизни.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов	
1.	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	контрольные нормативы, визуальный контроль,
	Общеразвивающие упражнения	1	4	5	

	Упражнения на снарядах и тренажёрах	1	2	3	игра.
	Спортивные и подвижные игры	1	4	5	
2.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	контрольные нормативы, визуальный контроль, игра.
	Упражнения направленные на развитие силы	1	4	5	
	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	1	5	6	
	Упражнения направленные на развитие прыгучести	1	5	6	
	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	1	5	6	
	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	1	5	6	
3	<b>Техническая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>40</b>	<b>47</b>	контрольные нормативы, визуальный контроль, игра.
	Приёмы и передачи мяча	2	16	18	
	Подачи мяча	2	14	16	
	Стойки	1	2	3	
	Нападающие удары	1	4	5	
	Блоки	1	4	5	
4	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	контрольные нормативы, визуальный контроль, игра.
	Тактика подач	2	2	4	
	Тактика приёмов и передач	2	2	4	
5	<b>Правила игры</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	контрольные нормативы, визуальный контроль, игра.
	<b>Итого:</b>	<b>20</b>	<b>82</b>	<b>102</b>	

## Содержание программы

### 1.Общесфизическая подготовка

Введение. Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

**Теория.** Методы и средства ОФП.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, волейбол, баскетбол, подвижные игры.

## **2. Специальная физическая подготовка**

**Теория** Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

**Практика** Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

## **3. Техническая подготовка**

**Теория:** Характеристика техники сильнейших волейболистов.

**Практика:** Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Поддачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

## **4. Тактическая подготовка**

**Теория:** Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

**Практика:** Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой,

## **6. Правила игры**

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Предметные результаты:**

учащиеся научатся:

- устойчиво овладевать умениями и навыками игры;
- укреплять здоровья, повышать функциональное состояние всех систем организма;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, скорости реакции, ловкости.

#### **Метапредметные результаты:**

Учащиеся научатся:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

#### **Личностные результаты:**

будет сформирован интерес к пониманию необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

- 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;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;

- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

### Календарный учебный график

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Теория, практика	1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Просвещения 50	Визуальный контроль
2	Сентябрь			Теория, практика	1	Первичный инструктаж техники безопасности по волейболу. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста.	Просвещения 50	Визуальный контроль
3	Сентябрь			Теория, практика	1	Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте, над собой.	Просвещения 50	Визуальный контроль
4	Сентябрь			Теория, практика	1	Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте, над собой. Прием мяча двумя снизу.	Просвещения 50	Визуальный контроль
5	Сентябрь			Теория, практика	1	Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте, над собой. Прием мяча двумя снизу.	Просвещения 50	Визуальный контроль
6	Сентябрь			Теория, практика	1	Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте, над собой.	Просвещения 50	Визуальный контроль
7	Сентябрь			Теория, практика	1	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте, над собой.	Просвещения 50	Визуальный контроль
8	Сентябрь			Теория, практика	1	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте, над собой.	Просвещения 50	Визуальный контроль
9	Сентябрь			Теория, практика	1	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте, над собой. Нижняя подача.	Просвещения 50	Визуальный контроль
10	Сентябрь			Теория, практика	1	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте, над собой. Нижняя подача. Правила игры.	Просвещения 50	Визуальный контроль

11	Сентябрь			Теория, практика	1	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	Просвещения 50	Визуальный контроль
12	Сентябрь			Теория, практика	1	Передача мяча двумя руками сверху, снизу на месте, у стены, в парах. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
13	октябрь			Теория, практика	1	Передача мяча двумя руками сверху, снизу на месте, у стены, в парах. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
14	октябрь			Теория, практика	1	Передача мяча двумя руками сверху, снизу на месте, у стены, в парах. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
15	октябрь			Теория, практика	1	Передача мяча двумя руками сверху, снизу на месте, у стены, в парах. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
16	октябрь			Теория, практика	1	Передача мяча двумя руками сверху, снизу на месте, у стены, в парах. О.Ф.П	Просвещения 50	Визуальный контроль
17	октябрь			Теория, практика	1	Передача мяча двумя руками сверху, снизу на месте, у стены, в парах. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
18	октябрь			Теория, практика	1	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	Просвещения 50	Визуальный контроль
19	октябрь			Теория, практика	1	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	Просвещения 50	Визуальный контроль
20	октябрь			Теория, практика	1	Передача мяча двумя руками сверху, снизу на месте, у стены, в парах. Учебная игра. О.Ф.П.	Просвещения 50	Визуальный контроль



				практика		Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Учебная игра.		контроль
34	ноябрь			Теория, практика	1	Верхняя прямая. Прием мяча с подачи. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
35	ноябрь			Теория, практика	1	Верхняя прямая. Прием мяча с подачи. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
36	ноябрь			Теория, практика	1	Верхняя прямая подач. Прием мяча и подача в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Просвещения 50	Визуальный контроль
37	декабрь			Теория, практика	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах. Передачи в четверках с перемещением. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
38	декабрь			Теория, практика	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах. Передачи в четверках с перемещением. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
39	декабрь			Теория, практика	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах. Передачи в четверках с перемещением. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
40	декабрь			Теория, практика	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра. О.Ф.П.	Просвещения 50	Визуальный контроль
41	декабрь			Теория, практика	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3.	Просвещения 50	Визуальный контроль
42	декабрь			Теория, практика	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
43	декабрь			Теория, практика	1	Передача мяча во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
44	декабрь			Теория, практика	1	Передача мяча во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны.	Просвещения 50	Визуальный контроль
45	декабрь			Теория,	1	Передачи мяча сверху и снизу в	Просвещения 50	Визуальный

				практика		различных сочетаниях. Учебная игра.		контроль
46	декабрь			Теория, практика	1	Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
47	декабрь			Теория, практика	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча парах в движении.	Просвещения 50	Визуальный контроль
48	декабрь			Теория, практика	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча парах в движении.	Просвещения 50	Визуальный контроль
49	январь			Теория, практика	1	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Передача мяча с подачи зону 3. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
50	январь			Теория, практика	1	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Передача мяча с подачи зону 3. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
51	январь			Теория, практика	1	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Передача мяча с подачи зону 3. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
52	январь			Теория, практика	1	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Передача мяча с подачи зону 3.	Просвещения 50	Визуальный контроль
53	январь			Теория, практика	1	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Передача мяча в зону 3 с подачи. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
54	январь			Теория, практика	1	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
55	январь			Теория, практика	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Просвещения 50	Визуальный контроль
56	январь			Теория, практика	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Просвещения 50	Визуальный контроль

57	январь			Теория, практика	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Просвещения 50	Визуальный контроль
58	февраль			Теория, практика	1	Нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
59	февраль			Теория, практика	1	Верхняя прямая подача по определенным зонам. Прием и передача мяча.	Просвещения 50	Визуальный контроль
60	февраль			Теория, практика	1	Верхняя прямая подача по определенным зонам. Прием и передача мяча.	Просвещения 50	Визуальный контроль
61	февраль			Теория, практика	1	Верхняя прямая подача по определенным зонам. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
62	февраль			Теория, практика	1	Верхняя прямая подача по определенным зонам. Прием и передача мяча.	Просвещения 50	Визуальный контроль
63	февраль			Теория, практика	1	Верхняя прямая подача по определенным зонам. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
64	февраль			Теория, практика	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передача из зон 1,6,5 в зону 3.	Просвещения 50	Визуальный контроль
65	февраль			Теория, практика	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передача из зон 1,6,5 в зону 3.	Просвещения 50	Визуальный контроль
66	февраль			Теория, практика	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передача из зон 1,6,5 в зону 3.	Просвещения 50	Визуальный контроль
67	февраль			Теория, практика	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передача из зон 1,6,5 в зону 3.	Просвещения 50	Визуальный контроль
68	февраль			Теория, практика	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Просвещения 50	Визуальный контроль
69	февраль			Теория, практика	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Просвещения 50	Визуальный контроль

						Учебная игра.		
70	март			Теория, практика	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
71	март			Теория, практика	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
72	март			Теория, практика	1	Верхний, нижний приём и передача мяча. Нападающий удар. ОФП.	Просвещения 50	Визуальный контроль
73	март			Теория, практика	1	Верхний, нижний приём и передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра	Просвещения 50	Визуальный контроль
74	март			Теория, практика	1	Верхний, нижний приём и передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
75	март			Теория, практика	1	Верхний, нижний приём и передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
76	март			Теория, практика	1	Верхний, нижний приём и передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
77	март			Теория, практика	1	Верхний, нижний приём и передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
78	март			Теория, практика	1	Верхний, нижний приём и передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра. О.Ф.П.	Просвещения 50	Визуальный контроль
79	март			Теория, практика	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача в зону 3.	Просвещения 50	Визуальный контроль
80	март			Теория, практика	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра	Просвещения 50	Визуальный контроль

81	март			Теория, практика	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
82	апрель			Теория, практика	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
83	апрель			Теория, практика	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
84	апрель			Теория, практика	1	Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Просвещения 50	Визуальный контроль
85	апрель			Теория, практика	1	Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Просвещения 50	Визуальный контроль
86	апрель			Теория, практика	1	Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Просвещения 50	Визуальный контроль
87	апрель			Теория, практика	1	Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Просвещения 50	Визуальный контроль
88	апрель			Теория, практика	1	Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Просвещения 50	Визуальный контроль

89	апрель			Теория, практика	1	Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Просвещения 50	Визуальный контроль
90	апрель			Теория, практика	1	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра	Просвещения 50	Визуальный контроль
91	апрель			Теория, практика	1	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
92	апрель			Теория, практика	1	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
93	апрель			Теория, практика	1	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
94	май			Теория, практика	1	Нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
95	май			Теория, практика	1	Нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
96	май			Теория, практика	1	Нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
97	май			Теория, практика	1	Нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
98	май			Теория, практика	1	Нападающий удар. Совершенствование передач. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
99	май			Теория, практика	1	Нападающий удар. Совершенствование передач. Учебная	Просвещения 50	Визуальный контроль

						игра.		
100	май			Теория, практика	1	Нападающий удар. Совершенствование передач. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
101	май			Теория, практика	1	Нападающий удар. Совершенствование передач. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль
102	май			Теория, практика	1	Нападающий удар. Совершенствование передач. Учебная игра.	Просвещения 50	Визуальный контроль

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Методическое обеспечение:

Объяснительно-иллюстрационное:

В качестве методического пособия используются дидактические материалы

- Картотека упражнений по ОФП;
- Схемы и плакаты освоения технических приемов;
- Правила соревнований.
- Рекомендации по организации занятия;
- Инструкции по охране труда;
- Рекомендации по выполнению упражнений промежуточной и итоговой аттестации.

При обучении по данной программе используются следующие методы:

- объяснительно-иллюстрационный;
- частично-поисковый

**Педагогические технологии:** личностно-ориентированные технологии, игровые технологии.

### Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимо иметь:

1. Помещение, соответствует санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности  
Спортивный зал.
2. Волейбольная площадка.
3. Волейбольная сетка (с металлическим тросом).
4. Стойки для волейбольной сетки. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 18 штук.
6. Набивные мячи 18 штук.
7. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
8. Скакалки 18шт.

### Система контроля результативности программы

**Методы контроля:** тесты

#### Формы аттестации:

Для оценки результативности дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» применяются текущий, промежуточный и итоговый виды контроля:

1. Текущий контроль, осуществляющийся на каждом занятии: визуальный контроль.
2. Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия, в форме тестов.
3. Итоговая аттестация проводится в конце года.

Формой итоговой аттестации является участие в соревнованиях, сдача тестовых заданий.

Сроки и формы проведения промежуточной и итоговой аттестации определяются согласно Положения о формах, периодичности, порядке текущего контроля и промежуточной (итоговой) аттестации, обучающихся по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам МБОУ Сургутского естественно-научного лицея.

#### Критерии оценивания индивидуальных достижений учащихся:

Объект оценивания	Уровни достижений	Критерии оценки
Прием мяча сверху двумя руками	Высокий	Безошибочное выполнение действий ног, рук и кистей пальцев во время приема мяча
	Повышенный	Незначительные нарушения действий пальцами рук
	Базовый	Нарушение расположения пальцев рук на мяче во время приема
	Пониженный	Не умение согласованного выполнения техники рук и ног
	Низкий	Отсутствие координации действий пальцев рук
Прием мяча снизу двумя руками	Высокий	Правильное выполнение всех элементов приема мяча снизу
	Повышенный	Незначительные нарушения руками при приеме мяча
	Базовый	Незаконченное действие руками и ногами во время

		движения
	Пониженный	Руки в локтевых суставах не разгибаются
	Низкий	Неправильное выполнение всех элементов приема мяча снизу
Передачи мяча сверху двумя руками	Высокий	Правильное выполнение всех элементов передачи мяча
	Повышенный	Недостаточно быстрые передвижения вперед и назад, влево и право во время передачи
	Базовый	Руки и ноги недостаточно сгибаются, мяч передается не всегда пальцами рук
	Пониженный	Отсутствие правильного расположения пальцев рук при приеме
	Низкий	Полное отсутствие координирующих действий при передаче
Нижняя прямая подача	Высокий	Правильное выполнение движений рук и ног при подаче
	Повышенный	Незаконченное движение кисти руки
	Базовый	Недостаточная работа кисти руки
	Пониженный	Выполнение удара кисти руки отсутствует
	Низкий	Несогласованность движений рук и ног при подаче

1. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие подвижности в суставах.
2. Самостоятельное выполнение упражнений на координацию движений и развития ловкости.
3. Самостоятельное выполнение упражнений разминки перед основной частью занятия.
4. Качественное выполнение элементов техники игры волейбол (передача, прием, подача).
5. Выполнение тестовых упражнений «Волейбол».

#### **Методическое обеспечение программы**

Программа разработана на основе пособия М. Е. Амалина «Тактика волейбола». В основ тактической и физической подготовки учащихся взяты упражнения из пособия А. Н. Эйнгорна «500 упражнений для волейболистов».

#### **Список литературы**

##### **Литература для педагога:**

##### **Список литературы**

##### **Для педагога:**

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2018.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2018.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт».
4. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2018.
- Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт».

##### **Для учащихся:**

1. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт»2018. .
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2019.
3. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт».
4. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт».

#### **Интернет-ресурсы:**

Сайт Всероссийская федерация волейбола. Доступ: <https://www.volley.ru/> (дата обращения 20.02.2024)

