

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Керчи Республики Крым «Школа № 17 имени Веры Белик»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Руководитель МО



Протокол № 1

от «24» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УВР



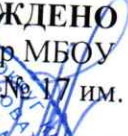
«24»

августа

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

«Школа № 17 им. В. Белик»



МБОУ

«Школа № 17

им. В. Белик»

Приказ № 100/п

от 24.08.2025 г.

2025 г.



Рабочая программа
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Волейбол»

5-9 класс (3 часа)

на 2025/2026 учебный год

Оглавление

1. Пояснительная записка	3	7
2. Учебный план		8
3. Календарный учебный график		8
4. Содержание программы		14
5. Планируемые результаты		15
6. Оценочные материалы		18
7. Методические материалы		19
8. Ресурсное обеспечение		19
9. Список литературы		19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» разработана на основе приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и следующих документов:

Федеральное законодательство

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями, включая закон № 303-ФЗ от 02.08.2019).
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (II этап, 2025-2030 годы), утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 01 июля 2025 года № 1745-р.
- Приказы Министерства спорта РФ и Министерства просвещения РФ
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
- Приказ Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки».
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "волейбол"».

Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Минпросвещения России от 3 сентября 2019 года № 467 (ред. от 21 апреля 2023 года).

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол».

Краткая характеристика изучаемого предмета

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой

передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Направленность образовательной программы

Направленность дополнительной образовательной программы «Волейбол» физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознанию (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Программа учебно-тренировочных занятий по волейболу для детей 5-9 классов опирается на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед.наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. По ходу реализации программы предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее 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.

На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 10-15 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Педагогическая целесообразность

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Цель образовательной программы

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи образовательной программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;

- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Отличительные особенности данной программы

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Условия приема

Принимаются дети 5-9 классов, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на один год. Занятия проходят 3 раза в неделю (108 часов в год с учётом каникул). Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 5-9 классов целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. Форма реализации программы – очная.

Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	2	2	
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	31		31
3	Общая физическая подготовка (ОФП) (подготовительные упражнения)	4		4
4	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	32	2	30
5	Специальная физическая подготовка (СФП) Подвижные игры. Эстафеты.	5		5
6	Тактическая подготовка (ТП) Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.	33	2	31
7	Контрольно-оценочные	1		1
	Итого	108	6	102

Календарный учебный график (с учётом осенних и весенних)

Год обучения	2025 - 2026
Дата начала обучения	01.09.2025
Дата окончания обучения	26.05.2026
Всего учебных недель	36
Всего занятий в неделю	3
Всего учебных дней	108
Всего учебных часов	108
Сроки каникул	25.10.2025 – 02.11.2025, 28.03.2026 – 05.04.2026

Содержание программы

Основы знаний

Сведения о строении и функциях организма человека; правила игры в волейбол; места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка

Строевые упражнения; гимнастические упражнения; легкоатлетические упражнения; подвижные и спортивные игры.

Общеразвивающие упражнения

ОРУ на месте без предметов, ОРУ в движении без предметов, ОРУ с набивными мячами, ОРУ с волейбольными мячами, ОРУ в парах.

Специальная физическая подготовка

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; Подвижные игры;

Упражнения для развития прыгучести; Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча; Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Эстафеты. Подвижные игры.

Техническая подготовка

Значение технической подготовки в волейболе.

Стойки и перемещения. Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии - приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Подачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

Техника защиты: Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Тактика подачи.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Командные действия

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Командные действия.

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Сроки проведения		Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятий
	по плану	по факту			
1	1 неделя		Правила техники безопасности. Водная тренировка. Медико-биологические исследования.	1	Лекция
2-3			ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	Практическое занятие
4	2 неделя		Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	Практическое занятие
5-6			ОРУ. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	Практическое занятие
7	3 неделя		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	Практическое занятие
8-9			ОРУ. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2	Практическое занятие
10	4 неделя		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	Практическое занятие
11-12			ОРУ. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2	Практическое занятие
13	5 неделя		ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	1	Практическое занятие
14-15			Игровое занятие	2	Игра

16	6 неделя		Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Практическое занятие
17-18			ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	Практическое занятие
19	7 неделя		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Практическое занятие
20-21			ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	Практическое занятие
22	8 неделя		Эстафеты с различными способами перемещений	1	Практическое занятие
23-24			ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	Практическое занятие
25	9 неделя		Разучивание верхней передачи мяча над собой	1	Практическое занятие
26-27			ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	2	Практическое занятие
28	10 неделя		Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Практическое занятие
29-30			ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	2	Практическое занятие
31	11 неделя		Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Практическое занятие
32-33			ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	2	Практическое занятие
34	12 неделя		Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Практическое занятие
35-36			ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	2	Практическое занятие
37	13 неделя		Передача двумя руками сверху на месте. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. подача мяча.	1	Практическое занятие
38-39			Игровая тренировка	2	Игра
40	14 неделя		Нижняя передача над собой	1	Практическое занятие
41-42			Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	2	Практическое занятие
43	15 неделя		Нижняя передача над собой	1	Практическое занятие
44-45			Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	2	Практическое занятие

46	16 неделя		Нижняя передача над собой	1	Практическое занятие
47-48			Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	2	Практическое занятие
49	17 неделя		Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	Практическое занятие
51-52			ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно тренировочная игра.	2	Практическое занятие
53	18 неделя		Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	Практическое занятие
54-55			ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебнотренировочная игра.	2	Практическое занятие
56	19 неделя		Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	Практическое занятие
57-58			ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно- тренировочная игра.	2	Практическое занятие
59-61	20 неделя		Игровое занятие	3	Игра
62	21 неделя		Приём мяча с подачи у стены	1	Практическое занятие
63-64			Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра.	2	Практическое занятие
65-67	22 неделя		Подача и приём мяча в парах	3	Практическое занятие
68	23 неделя		Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра.	1	Практическое занятие
69			Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	1	Практическое занятие
70			Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	1	Практическое занятие
71-73	24 неделя		Игровое занятие	3	Игра
74	25 неделя		Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	1	Практическое занятие

75-76			Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	2	Практическое занятие
77	26 неделя		Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	1	Практическое занятие
78-79			Учебная игра	2	Игра
80	27 неделя		ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	1	Практическое занятие
81-82			ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	2	Практическое занятие
83	28 неделя		Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	1	Практическое занятие
84-85			Учебная игра	2	Игра
86	29 неделя		Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	1	Практическое занятие
87-88			Учебная игра	2	Игра
89	30 неделя		Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	1	Практическое занятие
90-91			Учебная игра	2	Игра

92	31 неделя		Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	1	Практическое занятие
93-94			Учебная игра	2	Игра
95	32 неделя		Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	1	Практическое занятие
96-97			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	2	Практическое занятие
98	33 неделя		Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.	1	Практическое занятие
99-100			Учебная игра	2	Игра
101 - 103	34 неделя		Учебная игра	3	Игра
104 - 106	35 неделя		Учебная игра	3	Игра
107	36 неделя		Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра.	1	Практическое занятие
108			Контрольный внутрисекционный турнир.	1	Игра
Итого				108	

Планируемые результаты освоения программы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол»

Личностные результаты: готовность и способность обучающихся к саморазвитию; сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Метапредметные результаты:

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; давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

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.

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).

Предметные результаты. Обучающиеся получают возможность

- использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

По окончании года обучения учащиеся должны: уметь играть по правилам. Освоить технику верхней прямой подачи мяча; освоить технику нападающего удара; овладеть навыками судейства; уметь управлять своими эмоциями; знать методы тестирования при занятиях волейбола; знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола; овладеть техникой блокировки в защите; овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении.

Оценочные материалы

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется не реже одного раза в год. Результат промежуточной аттестации определяется оценкой «аттестован»/«неаттестован».

Промежуточная аттестация обучающихся по Программе проводится в форме тестирования физической подготовленности, которое предполагает выполнение контрольных упражнений. Результат аттестации определяется оценкой «аттестован» в случае, если выполнение контрольных упражнений не менее 51% соответствует установленному критерию.

Критерии оценки физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии			
		Сентябрь		Май	
		м	д	м	д
1.	Передача мяча в парах (на счёт)	-	-	10	8
2.	Подача мяча (10 подач)	-	-	4	3
3.	Вертикальный прыжок (см)	-	-	30	25

Контрольные нормативы

По технической подготовке

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
 2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
 3. подача нижняя прямая на точность.
 4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.
- Учебно- тренировочный этап.
1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
 2. подача верхняя прямая на точность.
 3. подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
 4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
 5. Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
 6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
 7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

По игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
 2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.
- Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовки обучающихся.

Основные элементы технической подготовки

- техника выполнения верхнего приема;
- техника выполнения нижней прямой подачи;
- техника выполнения верхней прямой подачи;
- техника выполнения нижней боковой подачи;
- техника выполнения навесной передачи к нападающему удару;
- техника выполнения нижнего приема;
- техника выполнения нападающего удара;
- техника выполнения нижнего приема;
- техника выполнения блокирования.

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу.

Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест.

Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема.

Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема.

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи.

Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи.

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи.

Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи.

Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижнего приема.

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением

направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом.

Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема.

Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема.

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема.

Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней прямой подачи.

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения верхней прямой подачи.

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи.

Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара во время нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи.

Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара.

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи.

Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

Техника выполнения блокирования.

Понятие и выход под нападающий удар. Упражнения на отработку выноса рук при блокировании. Правильная постановка кистей при блокировании. Правильный выбор момента выпрыгивания.

Методические материалы

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных волейбольных команд. Теорию преподают в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия - семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

Методика проведения занятия

Вступительная часть: познакомить учащихся с темой занятия.

Подготовительная часть: познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

Основная часть: Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

Заключительная часть Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности

Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

Валебные методы:

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах.

Ресурсное обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -15-20 штук;
набивные мячи - на каждого обучающегося;
перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
волейбольная сетка;
гимнастические маты;
баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;
гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Список литературы**Литература для педагога**

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.

3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

21 (двадцать один)

ЛИСТОВ

Директор
МБОУ «Школа № 17
им. В.Белик»

Ю.А.Пульвас



24 августа

2025г

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060891

Владелец Пульвас Юлия Александровна

Действителен с 08.04.2026 по 08.04.2027