

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ УЧЕБНО-  
ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАКРЫТОГО ТИПА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
(ГКСУВУЗТ ОШ КК)

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 27.08.2021 года протокол № 1  
Председатель  
\_\_\_\_\_ Н.А. Лысенков

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Волейбол»  
(наименование программы)

**Уровень программы:** базовый  
(ознакомительный, базовый или углубленный)

**Срок реализации программы:** 1 год (738 ч.)  
(общее количество часов)

**Возрастная категория:** от 11 до 17 лет.

**Вид программы:** модифицированная  
(типовая, модифицированная, авторская)

Автор-составитель:  
Лысенкова Татьяна Анатольевна,  
Педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка.**

В настоящее время цели, содержание и условия реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ представлены в следующих нормативных документах:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ автора-составителя Рыбалева И.А., канд. пед. наук, доцента, зав. кафедрой дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края; Краснодар 2016 г.

Программа составлена по учебной программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. – М. Просвещение, 2013г., а также на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

**Направленность рабочей программы** – спортивно-оздоровительная.

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

**Актуальность:**

Данная программа важна для современных детей и нашего времени, т.к. для игры в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. 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. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

**Педагогическая целесообразность** обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных волейболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в волейболе, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Воспитанники часто выступают в роли тренера (страховка, наблюдение за правильностью положения тела во время выполнения упражнений с мячом и без его, создаются условия для творческой самореализации личности обучающихся (доступные для учащихся упражнения, способствующие

овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей).

**Отличительными особенностями волейбола является** игровая и соревновательная действия.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

#### **Адресат программы:**

Данная программа предназначена для детей возраста от 11 до 17 лет, мужского и женского пола, различной степени предварительной физической подготовки. Формируются 2 группы соответственно:

- Группа №1 (11-14 лет);
- Группа №2 (14-17 лет);

Разновозрастной состав предполагаемых групп, с различной степенью сформированности интересов и мотивации к занятиям волейболом. Наполняемость группы от 8 до 15 воспитанников. Программа по волейболу базового уровня.

#### **Форма обучения:** очная.

Программа кружка рассчитана на 1 учебный год, 18 часов в неделю, 750 часов за год. Занятия проводятся в неделю: группа № 1 – 6 раз (понедельник-пятница, воскресенье по 1,5 часа), в год 369 часов; группа № 2 – 6 раз (понедельник-пятница, воскресенье по 1,5 часа), в год 369 часов.

Структура программы: пояснительная записка, цели и задачи, содержание программы, учебно-тематический план, планируемые результаты, условия реализации программы, оценочные материалы, методические материалы, список литературы. Составной частью рабочей программы является календарно-тематическое планирование.

#### **Особенности программы.**

Программа кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Летающий мяч» предназначена для учащихся 5–11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 9 часов в неделю в каждой группе. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Данная программа рассчитана на один год обучения для учащихся 5 – 11 классов.

**Таблица 1. Формы проведения занятий и виды деятельности**

|                          |                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому                                                                                  |
| Комбинированные занятия  | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка             |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил                                                                                     |
| Контрольные занятия      | Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся |

### **Цели и задачи программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Летающий мяч» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Летающий мяч» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление **цели:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

**задачи:**

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Данная программа опирается на принципы гуманистической педагогики, основными из которых являются:

- принцип учёта возрастных особенностей;
- принцип доступности и последовательности;
- принцип научности (на основе современных научных данных);
- принцип индивидуализации;
- принцип актуальности;
- принцип результативности.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН (1 группа)

| № | Наименование тем                                                                       | Количество часов |          |       | Формы<br>Аттестации<br>/контроля               |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------|------------------------------------------------|
|   |                                                                                        | Теория           | Практика | Всего |                                                |
| 1 | Введение. Вводный инструктаж по технике безопасности. История возникновения волейбола. | 1,5              |          | 1,5   | Инструктаж по технике безопасности на занятиях |
| 2 | Правила игры. Игровое поле.                                                            | 1,5              |          | 1,5   | наблюдение                                     |
| 3 | Техническая подготовка                                                                 | -                | 225      | 225   | зачёт                                          |
| 4 | Тактические действия                                                                   | -                | 61       | 61    | зачёт                                          |
| 5 | Специальная физическая подготовка                                                      | -                | 36       | 36    | зачёт                                          |
| 6 | Общая физическая подготовка                                                            | -                | 41       | 41    | зачёт                                          |
| 7 | Контрольные игры и испытания                                                           | -                | 3        | 3     | зачёт                                          |

|  |               |          |            |            |  |
|--|---------------|----------|------------|------------|--|
|  | <b>Всего:</b> | <b>3</b> | <b>366</b> | <b>369</b> |  |
|--|---------------|----------|------------|------------|--|

**(2 группа)**

| №  | Наименование тем                                                                                                   | Количество часов |              |            | Формы<br>Аттестации<br>/контроля               |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|------------|------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                    | Теория           | Практика     | Всего      |                                                |
| 1  | Вводный инструктаж по технике безопасности. История возникновения волейбола. Физическая культура и спорт в России. | 1,5              |              | 1,5        | Инструктаж по технике безопасности на занятиях |
| 2. | Сведения о строении и функциях организма человека.                                                                 | 1,5              |              | 1,5        | беседа                                         |
| 2  | Правила игры. Игровое поле.                                                                                        | 1,5              |              | 1,5        | наблюдение                                     |
| 3  | Техническая подготовка                                                                                             | -                | 83           | 83         | зачёт                                          |
| 4  | Тактические действия                                                                                               | -                | 225          | 225        | зачёт                                          |
| 5  | Специальная физическая подготовка                                                                                  | -                | 24           | 24         | зачёт                                          |
| 6  | Общая физическая подготовка                                                                                        | -                | 31           | 31         | зачёт                                          |
| 7  | Контрольные игры и испытания                                                                                       | -                | 1,5          | 1,5        | зачёт                                          |
|    | <b>Всего:</b>                                                                                                      | <b>4,5</b>       | <b>364,5</b> | <b>369</b> |                                                |

**Планируемые результаты изучения курса:**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Летающий мяч» воспитанники

*научатся применять:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- знания физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- коммуникативные и презентационные навыки;
- разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.

*получат возможность научиться:*

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

### **Содержание программы**

**Занятие по волейболу** состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

*Подготовительная часть (разминка)* обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вбрасывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

- обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
- на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
- в полуприседе, в приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук; прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной ноге и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

*Методическое указание:* координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

*В основной части* решаются следующие задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.



В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новые, особенно сложные движения и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовывать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

*В заключительной части* занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

| Основная направленность | Курс обучения                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основы знаний           | Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении. |

|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Освоение техники передвижений                          | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)                                                                                                                                                                                                                                           |
| Освоение техники приемов и передач мяча                | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.<br>Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. |
| Освоение техники подачи мяча и приема подач.           | Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.<br>Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам.<br>Верхняя прямая подача в прыжке.<br>Прием подачи в зону 3.                                                                                                                 |
| Освоение техники прямого нападающего удара             | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.<br>Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.<br>Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4.<br>Прямой нападающий удар при встречных передачах.                                                                                                                                             |
| Овладение техникой защитных действий                   | Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое).<br>Страховка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Овладение тактикой игры в нападении.                   | Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.<br>Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.                                                                      |
| Овладение тактикой игры в защите                       | Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Овладение игрой и развитие психомоторных способностей. | Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Овладение организаторскими способностями               | Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## Календарный учебный график

| Год обучения: с 1 сентября 2021 года по 31 августа 2022года |              |              |             |               |               |              |              |               |               |               |               |               |               |              |               |               |               |              |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |
|-------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| месяц                                                       | Сентябрь     |              |             |               |               | Октябрь      |              |               |               | Ноябрь        |               |               |               | Декабрь      |               |               |               | Январь       |               |               |               | Февраль       |               |               |               | Март          |               |               |               |               |               |
| Недели<br>обучени                                           | 01.09 -05.09 | 06.09 -12.09 | 13.09-19.09 | 20.09 - 26.09 | 27.09 – 03.10 | 04.10- 10.10 | 11.10- 17.10 | 18.10 – 24.10 | 25.10 – 31.10 | 01.11 – 07.11 | 08.11 – 14.11 | 15.11 – 21.11 | 22.11 – 28.11 | 29.11– 05.12 | 06.12 – 12.12 | 12.12 – 19.12 | 20.12 – 26.12 | 27.12 -02.01 | 03.01 – 09.01 | 10.01 – 16.01 | 17.01 – 23.01 | 24.01 - 30.01 | 31.02 – 06.02 | 07.02 – 13.02 | 14.02 – 20.02 | 21.02 – 27.02 | 28.02 – 06.03 | 07.03 – 13.03 | 14.03 – 20.03 | 21.03 – 27.03 | 28.03 – 03.04 |
| №<br>недели                                                 | 1            | 2            | 3           | 4             | 5             | 6            | 7            | 8             | 9             | 10            | 11            | 12            | 13            | 14           | 15            | 16            | 17            | 18           | 19            | 20            | 21            | 22            | 23            | 24            | 25            | 26            | 27            | 28            | 29            | 30            | 31            |
|                                                             | У            | У            | У           | У             | У             | У            | У            | У             | У             | У             | У             | У             | У             | У            | У             | У             | У             | К            | К             | У             | У             | У             | У             | У             | У             | У             | У             | У             | У             | У             | У             |

| месяц             | Апрель        |               |               |               | Май           |               |               |               | Июнь          |               |               | Июль          |               |               | Август        |               |               |             | Всего<br>учебных<br>недель | Всего<br>часов по<br>программе |               |               |    |     |
|-------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----------------------------|--------------------------------|---------------|---------------|----|-----|
| Недели<br>обучени | 04.03 – 10.04 | 11.04 – 17.04 | 18.04 – 24.04 | 25.04 – 01.05 | 02.05 – 08.05 | 09.05 – 15.05 | 16.05 – 22.05 | 23.05 – 29.05 | 30.05 – 05.06 | 06.06 – 12.06 | 13.06 – 19.06 | 20.06 – 26.06 | 27.06 – 03.07 | 04.07 – 10.07 | 11.07 – 17.07 | 18.06 – 24.07 | 25.07 – 31.07 | 01.08–07.08 | 08.08 – 14.08              | 15.08 – 21.08                  | 22.08 – 28.08 | 29.08 - 31.08 | 53 | 738 |
| №<br>недели       | 32            | 33            | 34            | 35            | 36            | 37            | 38            | 39            | 40            | 41            | 42            | 43            | 44            | 45            | 46            | 47            | 48            | 49          | 50                         | 51                             | 52            | 53            |    |     |
|                   | о             | о             | о             | о             | о<br>/<br>у   | у             | у             | у             | у             | у             | у             | у             | у             | о             | о             | о             | о             | у           | у                          | у                              | у             | у             |    |     |

Условные обозначения:

У-учебные занятия; о-отпуск руководителя; к-каникулы

Нерабочие праздничные дни: в 2021г - 04 ноября; в 2022г- 01, 07 января; 23 февраля; 08 марта; 01,09, мая; 12 июня.

Каникулы: с 27 декабря 2021г по 09 января 2021 г

### Условия реализации программы

Для реализации программы по волейболу необходимо наличие специализированного спортивного зала и его современное материально-техническое обеспечение.

Учебно-тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Не следует занятия проводить очень напряжённо, часто сдерживать и предъявлять к занимающимся такие же требования в отношении дисциплины как и к взрослым. Надо стремиться, чтобы учащиеся чувствовали

удовлетворение от занятий и стремились прийти на них снова. В то же время нельзя допускать разболтанности и непослушания.

Тренер-преподаватель по волейболу должен уметь правильно оценивать нагрузку, которую испытывают учащиеся. Вовремя заметить признаки переутомления и своевременно предотвратить чрезмерное перенапряжение, так как, под влиянием азарта, стремясь не отстать от товарищей, ребята часто выполняют непосильные для себя упражнения, заставляют себя показывать хорошие результаты вопреки сильному утомлению, за счёт мобилизации всех сил, что нередко может привести к вредным последствиям.

Нормирование нагрузки определяется степенью снижения работоспособности после тренировочных занятий (чем больше времени потребуется на восстановление работоспособности, тем большее воздействие на организм оказывает та или иная нагрузка).

Необходимо также помнить, что каждое упражнение, направленное на развитие какого - либо двигательного качества (силы, скорости, ловкости, гибкости, силовой и общей выносливости) оставляет за собой след различной продолжительности в виде изменяющейся работоспособности.

**Необходимый инвентарь** для проведения секции «Летающий мяч»

- Волейбольные мячи
- Сетка волейбольная
- Коврики
- Скакалки
- Обручи
- Скамья

### **Оценочные материалы**

**Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:**

*Способы отслеживания результативности обучения*

Результативность работы планируется отслеживать в течение учебного года на занятиях путем педагогического наблюдения (интеллектуальный и творческий рост каждого ребенка и команды в целом).

Промежуточный контроль проводится после каждого игрового дня, проводится разбор всех вопросов и заданий отыгранных на игре, с разбором ошибок.

Итоговый контроль предполагает анализ деятельности объединения, данный детьми, родителями и педагогом, сдача контрольных испытаний по нормативам.

Предусмотрен мониторинг результативности и разработаны его критерии.

- мониторинг – на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала – в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;

- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) - в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года.

### Содержание методико-контрольных испытаний

Общая подготовленность

Бег 30 метров, челночный бег, прыжок в длину с места

Специальная подготовка

Сгибание разгибание рук в упоре лежа

Подтягивание

### Нормативы

| Класс                                       | Уровень физической подготовленности |               |         |               |          |
|---------------------------------------------|-------------------------------------|---------------|---------|---------------|----------|
|                                             | высокий                             | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий   |
|                                             | 5 баллов                            | 4 балла       | 3 балла | 2 балла       | 1 балл   |
| Подтягивание на перекладине, раз (мальчики) |                                     |               |         |               |          |
| Класс                                       | 5 баллов                            | 4 балла       | 3 балла | 2 балла       | 1 балл   |
| 8                                           | 8 и выше                            | 7             | 5-6     | 2-4           | 1 и ниже |
| 9                                           | 9 и выше                            | 7-8           | 5-6     | 2-4           | 1 и ниже |
| 10                                          | 10 и выше                           | 8-9           | 6-7     | 3-5           | 2 и ниже |
| 11                                          | 11 и выше                           | 9-10          | 7-8     | 4-6           | 3 и ниже |

| Наклон вперед из положения сидя на полу (см) |          |         |         |          |         |         |
|----------------------------------------------|----------|---------|---------|----------|---------|---------|
| Возраст                                      | Мальчики |         |         | Девочки  |         |         |
|                                              | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 5 баллов | 4 балла | 3 балла |
| 11-12                                        | 9        | 7       | 5       | 11       | 9       | 7       |
| 13-14                                        | 10       | 8       | 6       | 12       | 10      | 8       |
| 15-16                                        | 11       | 9       | 7       | 13       | 11      | 9       |
| 17                                           | 12       | 10      | 8       | 14       | 12      | 10      |

| Прыжки через скакалку (скоростно-силовая выносливость) |          |         |         |          |         |         |
|--------------------------------------------------------|----------|---------|---------|----------|---------|---------|
| Возраст                                                | Мальчики |         |         | Девочки  |         |         |
|                                                        | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 5 баллов | 4 балла | 3 балла |
| 11-12                                                  | 90       | 80      | 70      | 110      | 100     | 90      |
| 13-14                                                  | 105      | 95      | 85      | 115      | 105     | 95      |
| 15-16                                                  | 110      | 100     | 90      | 120      | 110     | 100     |
| 17                                                     | 115      | 105     | 95      | 125      | 115     | 105     |

### Контрольные упражнения по ОФП

| Упражнения                                                 | «5»         |             | «4»       |           | «3»       |             |
|------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
|                                                            | М           | Д           | М         | Д         | М         | Д           |
| Прыжок в длину с места (см)                                | 180 и выше  | 165 и выше  | 179-165   | 164-145   | 164-154   | 144-130     |
| Челночный бег 6х5 м. (сек)                                 | 12,0 и ниже | 12,4 и ниже | 12,1-12,4 | 12,5-12,8 | 12,5-12,8 | 12,9 - 13,3 |
| Метание набитого мяча из-за головы двумя руками (1 кг), см | 13 и выше   | 10 и выше   | 12-10     | 9 -8      | 9-8       | 7-6         |

### Контрольные упражнения по технической подготовке

| Упражнение                                       | «5» | «4» | «3» |
|--------------------------------------------------|-----|-----|-----|
| Испытания на точность передачи (раз)             | 3   | 2   | 1   |
| Испытание на точность передачи через сетку (раз) | 3   | 2   | 1   |
| Испытание на технику подачи (раз)                | 3   | 2   | 1   |

### Список литературы:

- 1 . Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2008г.
2. Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.
3. О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.
4. В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2007г

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения педагогов дополнительного образования и инструкторов по физической культуре ГКСУВУЗТ ОШ КК

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021года № \_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
подпись руководителя МО

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по воспитательной работе

/А.В. Базарный/

\_\_\_\_\_  
подпись

Ф.И.О.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 года