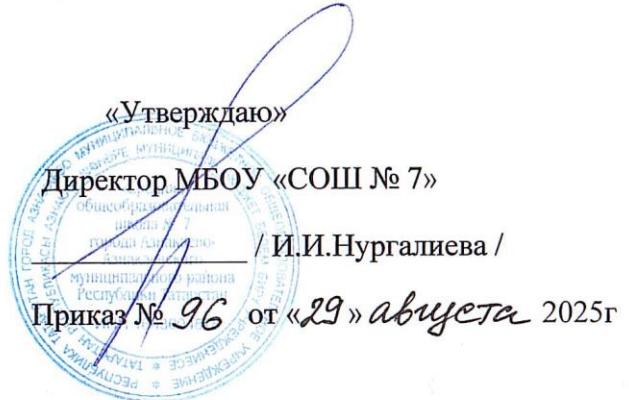


МКУ Управление образования МБОУ «СОШ № 7 города Азнакаево» Азнакаевского муниципального района РТ

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета,  
протокол № 1 от «29» августа 2025 г.



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

Срок реализации: 1 год.

Возраст участников: 13-18 лет

Руководитель дополнительного объединения: Авзалова.Г.З

Азнакаево

## Оглавление

1. Пояснительная записка	3-9
2. Учебный тематический план	10
3. Содержание программы	11-12
4. Воспитание	13-16
5. Планируемые результаты	17-18
6. Организационно-педагогические условия реализации программы	19
7. Формы аттестации контроля и оценочные материалы	20-21
8. Список литературы	22

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработан на основе и в соответствии с нормативно-правовыми документами развития дополнительного образования детей :

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Успешное развитие российского общества в значительной степени будет зависеть от деятельности и поведения нового поколения людей, их нравственности. Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества, которая интегрируется с основной целью политики государства в области физической культуры приобщение большего числа населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни. Образовательная организация является первичным активным звеном, решающим поставленные государственные задачи, формирующим здоровую социальную и гражданскую позицию среди подрастающего поколения, мотивированную на успех, высокие достижения в учебе и спорте, подготовку к трудовой деятельности и защите родного отечества. Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Такая игра, как волейбол развивает координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям. Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной

направленности «Волейбол». Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.

Чтобы играть 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, 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.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

**Актуальность:** программы обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств у школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения. Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, где можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса игры в волейбол и создает условия для приобретения навыков у воспитанников к здоровому образу жизни, содержательного отдыха и досуга.

**Отличительные особенности программы:** Волейбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность

тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Отличительные особенности данной программы в волейболе рассчитано на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники игры .
3. Изучение и обучение основам тактики игры
4. Основы физической подготовки в волейболе.

Программа предусматривает формирование устойчивых знаний и умений играть в волейбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия волейболом.

#### ***Цели и задачи:***

Целью программы по волейболу заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучении знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол. Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных умений навыков.

Непосредственными условиями выполнения этой цели является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса систематическим занятиям физической культурой и спортом.

#### ***Задачи:***

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Закаливание организма, повышение общей физической подготовленности;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);

- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- Выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;
- Приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- Воспитание моральных и волевых качеств.

***Обучающие:***

- сформировать знания по истории развития волейбола в стране, регионе, правилах игры;
- сформировать знания в области физической культуры и спорта;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);
- обучить навыкам игры в волейбол;
- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;
- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении;

***Развивающие:***

- развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;
- развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;
- развить навыки организации активного досуга с элементами игры в волейбол;
- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря;

### ***Воспитательные:***

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

### ***Формы обучения:***

Основная форма - тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

По типу - комбинированная, практическая, индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная, контрольная, тренировочная, теоретическая.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять 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 упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям.

Игровой и соревновательный 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 учетом технических и физических способностей занимающихся.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динаминости занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устраниению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

**Адресат программы:** Настоящая программа предусматривает комплектование групп по возрастам с учётом психофизических особенностей детского организма. Программа рассчитана на обучающихся 7-11 классов (13-18 лет), девочек и мальчиков, девушек и юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Группы формируются по 15 человек.

**Объём и срок выполнения программы:** программа рассчитана на 1 год обучения ( 72 часа).

Занятия проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

**Ожидаемые результаты:** учащиеся, занимающиеся дополнительным образованием физкультурно-спортивной направленности, должны иметь прирост показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. А также, первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Предметные результаты:**

обучающийся научится:

- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- соблюдать правила профилактики травматизма и подготовки места занятий, использовать правила оказания первой доврачебной

- помочи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Метапредметные:**

*обучающийся:*

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

**Личностные:**

*обучающийся:*

- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.
- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, научится максимально проявлять физические способности (качества) в повседневной жизни.

## **Учебно-тематический план**

<b>Содержание занятий</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1. Теоретические занятия.</b>	<b>4</b>
Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	1
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	1
Правила соревнований по волейболу.	2
<b>2. Практические занятия.</b>	<b>58</b>
Общая физическая подготовка.	22
Специальная физическая подготовка.	21
Техническая и тактическая подготовка.	15
<b>3. Соревнования и судейство.</b>	<b>10</b>
Выполнение контрольных нормативов.	2
Контрольные игры и соревнования.	4
Инструкторская и судейская практика.	2
<b>Всего часов:</b>	<b>72</b>

## ***Содержание программы***

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

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

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

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

- *Стойки и перемещения*
- Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
- *Передачи мяча*
- Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.
- *Подачи мяча*
- Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.
- *Нападающие (атакующие) удары*
- Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).
- *Приём мяча*
- Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.
- *Блокирование атакующих ударов*
- Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.
- *Тактические приёмы игры*
- Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

- *Подвижные игры и эстафеты*
- Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.
- *Физическая подготовка*
- Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.
- *Судейская практика*
- Судейство учебной игры в волейбол.

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

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

## ***Воспитание.***

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Направление физического воспитания : формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия – развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

В программе физкультурно-спортивной направленности раздел "Воспитание" интегрируется в уроки физкультуры и внеурочную деятельность, где через двигательную активность формируются личностные качества, такие как дисциплина, целеустремленность, уважение к сопернику, а также формируется здоровый образ жизни. Раздел воспитания отвечает за социальное и психическое развитие обучающихся, дополняя физическое развитие и освоение двигательной культуры. Преподаватель создает условия для проявления таких качеств, как взаимопомощь, коллективизм, уважение к партнеру в командных играх. Развиваются волевые качества, такие как упорство и настойчивость, необходимые для достижения спортивных результатов. Формируется чувство ответственности за свои действия и соблюдение правил. Массовые спортивные мероприятия (соревнования, праздники) способствуют формированию чувства коллектива и гражданской позиции. Участие в спортивных секциях развивает самостоятельность, инициативность и умение работать в команде. Формируется уважительное отношение к труду тренера, товарищей по команде и соперников.

### ***Цели :***

- Формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья и здоровья других людей знающий и соблюдающий правила безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни

(здравое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья. Умеющий осознавать, демонстрировать навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического) и других людей, стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием. Развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, к меняющимся социальным, информационным и природным условиям;

- Социальное развитие: Формирование гражданских и нравственных качеств, воспитание культуры поведения.
- Психическое развитие: Развитие волевых качеств, целеустремленности, уверенности в себе.
- Формирование здорового образа жизни: Осознанное отношение к своему здоровью, понимание его ценности.

Развитие личности, стремящейся к самосовершенствованию, самоактуализации, самоутверждению, самовыражению, ответственной за поведение в обществе и природе. Таким образом, раздел "Воспитание" является неотъемлемой частью физкультурно-спортивной программы и направлен на всестороннее развитие личности, а не только на физическую подготовку.

**Задачи:**

- 1) Воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело;
- 2) Воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от трудолюбия;
- 3) Воспитания дружелюбия, взаимоуважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели.
- 4) Воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- 5) Воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;

**Формы, методы:** Решение задач- информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, - формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. Формы разнообразны: беседы, дискуссии, игры, соревнования. Методы: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение),- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); -метод упражнений (приучения);-метод индивидуальных и возрастных особенностей детей; -метод стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); -метод переключения в деятельности; -методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

**Условия воспитания:** Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, необходимо обратить серьезное внимание на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения и высказываний, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

**Анализ:** Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

#### **Результаты:**

- 1). Укрепление физического, психологического и духовного здоровья обучающихся.
- 2). Повышение социальной активности и заинтересованности обучающихся.
- 3).Формирование мотивов положительной социализации личности, повышения самооценки, адаптация в обществе в целом.
- 4).Снижение уровня безнадзорности детей и подростков.

5). Положительное поведение в школе, дома, в социуме.

***Календарный план воспитания:***

- 1) Встреча с ветеранами спорта по волейболу, выпускниками школы. (в течение года)
- 2) Турнир по волейболу на призы Деда Мороза (декабрь)
- 3) Турнир по волейболу «Нам доверена память» (ноябрь, май)
- 4) Участие в соревнованиях муниципального этапа по волейболу «Школьная волейбольная лига» Республики Татарстан сезона 2025-2026гг.(февраль-март)

## **Планируемые результаты**

В итоге реализации программы «Волейбол» учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**и должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы «Волейбол» учащиеся **смогут узнать:**

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

**и смогут научиться:**

- 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

## Организационно педагогические условия

Условия реализации: «Волейбол» проводится в **понедельник: 16.00 – 17.45ч ( 1 группа)**

и в **пятницу: 15.30 – 17.15 ч. ( 2 группа)**

Занятия по программе «Волейбол» проводятся в образовательной организации, имеющей следующее материально-техническое обеспечение:

*Спортивная база:*

- спортивный зал (12 X 18м и 12 X 24м).
- раздевалки (жен, муж)
- сан узел

*Кадровое обеспечение.*

К реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения волейболу. Имеющие высшее или среднее специальное профильное педагогическое образование, прошедшие курсы переподготовки или курсы повышения квалификации по методике обучения игре волейбол.

*Материально-техническое обеспечение:*

1.	Сетка волейбольная	2 шт
2.	Гимнастические скамейки	5 шт
3.	Гимнастические маты	5 шт
4.	Скалаки	15 шт
5.	Мячи баскетбольные	5 шт
6.	Мячи набивные	8 шт
7.	Мячи волейбольные	15 шт
8.	Перекладина	1-2 шт
9.	Гимнастическая стенка	4-6 секций

## **Формы аттестации контроля и оценочные материалы.**

### **1.Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:**

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Кол-во раз
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4
2.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
3.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
4.	Верхняя прямая подача в пределы площадки	3
5.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8
7.	Нижняя прямая подача	3
8.	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3
9.	Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	3
10.	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5
11.	Подача на точность по зонам	4
12.	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	3
13.	Нападающий удар из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1	3

## **Выполнение контрольных нормативов**

2. Контрольные упражнения по общей физической подготовке:

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст			
		11-13 лет		14-16 лет	
		Мал	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	-	-	-	-
	Бег 60 м, сек	8,9	10,0	-	-
	Бег 100 м, сек	-	-	14,1	17,4
Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек	8,4	9,3	7,9	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	165	205	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	9,20	11,30	-	10,40
	Бег 3000 м, мин/сек	-	-	12,40	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	12	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	-	9	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	12	-	13

## ***Список литературы:***

- 1.Методическое пособие «Обучение техническим приёмам игры в волейбол». г.Казань-1998г.
2. Физическая культура. 5-6-7 классы: учеб. для общеобразовательных организаций; под редакцией М.Я.Виленского. – 3-е изд. - М.: Просвещение, 2014.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях. -2-е изд.-М.: Просвещение, 2012. -104 с.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.zavuch.info/>
2. <http://mon.gov.ru/>
3. <https://volleyflyball.ru>
4. <http://www.volley.ru/>
5. <https://tvou-volleyball.ru/category/obuchenie/>
6. <https://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>
7. <https://yandex.ru/video/preview?filmId=11600694458176611028&parent-reqid=1602191474947763-1575747734710998073700109-production-app-host-sas-web-yp>

**Календарно-учебный график (1группа-понедельник)**

№	Число	Месяц	Время проведения	Форма занятия	Ко ли чес тво час ов	Тема занятия	Место проведения
1 2	1	сентябрь	16.00-17.45	Фронтальная	1 1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Правила соревнований по волейболу.	Спортивный зал
3 4	8	сентябрь	16.00-17.45	Фронтальная	1 1	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Правила соревнований по волейболу.	Спортивный зал
5 6	15	сентябрь	16.00-17.45	Индивидуаль ная	1 1	Перемещения и стойки. Контрольные нормативы: ОФП.	Спортивный зал, спортивная площадка
7 8	22	сентябрь	16.00-17.45	Индивидуаль ная	1 1	Перемещения и стойки. Контрольные нормативы: СФП	Спортивный зал
9 10	29	сентябрь	16.00-17.45	Индивидуаль ная Подгрупповая	1 1	Упражнения для развития гибкости, упражнения для развития мышц ног и таза. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	Спортивный зал
11 12	6	октябрь	16.00-17.45	Подгрупповая	1 1	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	Спортивный зал
13 14	13	октябрь	16.00-17.45	Подгрупповая	1 1	Упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	Спортивный зал
15 16	20	октябрь	16.00-17.45	Подгрупповая	1 1	Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	Спортивный зал

17 18	27	октябрь	16.00-17.45	Индивидуаль ная	1 1	Упражнения для развития выносливости, быстроты. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Спортивный зал
19 20	10	ноябрь	16.00-17.45	Подгрупповая Индивидуаль ная	1 1	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача.	Спортивный зал
21 22	17	ноябрь	16.00-17.45	Индивидуаль ная	1 1	Упражнения для развития мышц ног и таза. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	Спортивный зал
23 24	24	ноябрь	16.00-17.45	Индивидуаль ная	1 1	Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Спортивный зал
25 26	1	декабрь	16.00-17.45	Индивидуаль ная	1 1	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	Спортивный зал
27 28	8	декабрь	16.00-17.45	Подгрупповая Индивидуаль ная	1 1	Упражнения наперекладине. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 передача в зону 3. Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в 4,2 зону после приема мяча снизу в зонах 1,6,5.	Спортивный зал
29 30	15	декабрь	16.00-17.45	Подгрупповая Индивидуаль ная	1 1	Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в 4,2 зону после приема мяча снизу в зонах 1,6,5. Нападающий удар после передачи партнера.	Спортивный зал
31 32	22	декабрь	16.00-17.45	Подгрупповая Индивидуаль ная	1 1	Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	Спортивный зал
33 34	29	декабрь	16.00-17.45	Индивидуаль ная Подгрупповая	1 1	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	Спортивный зал
35 36	5	январь	16.00-17.45	Индивидуаль ная Подгрупповая	1 1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	Спортивный зал

37 38	12	январь	16.00-17.45	Индивидуаль ная	1 1	Упражнения для развития ловкости, быстроты. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	Спортивный зал
39 40	19	январь	16.00-17.45	Подгрупповая Индивидуаль ная	1 1	Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и передача в зону 3(2)..	Спортивный зал
41 42	26	январь	16.00-17.45	Подгрупповая Индивидуаль ная	1 1	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Упражнения для развития прыгучести. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зонах 3,4,2. Нижняя прямая подача на точность.	Спортивный зал
43 44	2	февраль	16.00-17.45	Индивидуаль ная	1 1	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность.	Спортивный зал
45 46	9	февраль	16.00-17.45	Индивидуаль ная	1 1	Упражнения для мышц шеи и туловища, упражнения на гибкость. Верхняя подача на точность.	Спортивный зал
47 48	16	февраль	16.00-17.45	Подгрупповая Индивидуаль ная	1 1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выносливости. Нападающий удар из зоны 4 после передачи партнера из зоны 3.	Спортивный зал
49 50	2	март	16.00-17.45	Подгрупповая	1 1	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зонах 5,6, 1.	Спортивный зал
51 52	16	март	16.00-17.45	Подгрупповая	1 1	Упражнения для развития быстроты. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зонах 5,6 ,1.	Спортивный зал
53 54	23	март	16.00-17.45	Подгрупповая	1 1	Упражнения для развития силовых качеств. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.	Спортивный зал
55 56	30	март	16.00-17.45	Индивидуаль ная	1 1	Упражнения для развития прыгучести, гибкости. Тактика нападения: индивидуальные действия.	Спортивный зал
57 58	6	апрель	16.00-17.45	Групповая	1 1	Тактика нападения: групповые действия.	Спортивный зал

59 60	13	апрель	16.00-17.45	Групповая	1 1	Упражнения для развития быстроты. Тактика нападения: командные действия.	Спортивный зал
61 62	20	апрель	16.00-17.45	Индивидуальная Групповая	1 1	Упражнения с набивными мячами. Тактика защиты: индивидуальные действия. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Спортивный зал
63 64	27	апрель	16.00-17.45	Групповая	1 1	Упражнения для развития выносливости. Тактика защиты: командные действия.. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Спортивный зал
65 66	4	май	16.00-17.45	Групповая	1 1	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Контрольные нормативы: ОФП.	Спортивный зал
67 68	11	май	16.00-17.45	Индивидуальная Групповая	1 1	Турнир по волейболу «Нам доверена память»	Спортивный зал
69 70	18	май	16.00-17.45	Индивидуальная Групповая	1 1	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями	
71 72	25	май	16.00-17.45	Групповая	1 1	Контрольная игра.	

**\*Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.**

**Календарно-учебный график ( 2 группа - пятница )**

№	Число	Месяц	Время проведения	Форма занятия	Ко ли чес тво час ов	Тема занятия	Место проведения
1 2	5	сентябрь	15.30-17.15	Фронтальная	1 1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Правила соревнований по волейболу.	Спортивный зал
3 4	12	сентябрь	15.30-17.15	Фронтальная	1 1	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Правила соревнований по волейболу.	Спортивный зал
5 6	19	сентябрь	15.30-17.15	Индивидуаль ная	1 1	Перемещения и стойки. Контрольные нормативы: ОФП.	Спортивный зал, спортивная площадка
7 8	26	сентябрь	15.30-17.15	Индивидуаль ная	1 1	Перемещения и стойки. Контрольные нормативы: СФП	Спортивный зал
9 10	3	октябрь	15.30-17.15	Индивидуаль ная Подгрупповая	1 1	Упражнения для развития гибкости, упражнения для развития мышц ног и таза. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	Спортивный зал
11 12	10	октябрь	15.30-17.15	Подгрупповая	1 1	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	Спортивный зал
13 14	17	октябрь	15.30-17.15	Подгрупповая	1 1	Упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	Спортивный зал
15 16	24	октябрь	15.30-17.15	Подгрупповая	1 1	Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Передачи мяча	Спортивный зал

						сверху двумя руками в треугольнике.	
17 18	31	Октябрь	15.30-17.15	Индивидуаль ная	1 1	Упражнения для развития выносливости, быстроты. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Спортивный зал
19 20	7	ноябрь	15.30-17.15	Подгрупповая Индивидуаль ная	1 1	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача.	Спортивный зал
21 22	14	ноябрь	15.30-17.15	Индивидуаль ная	1 1	Упражнения для развития мышц ног и таза. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	Спортивный зал
23 24	21	ноябрь	15.30-17.15	Индивидуаль ная	1 1	Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Спортивный зал
25 26	28	ноябрь	15.30-17.15	Индивидуаль ная	1 1	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	Спортивный зал
27 28	5	декабрь	15.30-17.15	Подгрупповая Индивидуаль ная	1 1	Упражнения на перекладине. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 передача в зону 3. Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в 4,2 зону после приема мяча снизу в зонах 1,6,5.	Спортивный зал
29 30	12	декабрь	15.30-17.15	Подгрупповая Индивидуаль ная	1 1	Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в 4,2 зону после приема мяча снизу в зонах 1,6,5. Нападающий удар после передачи партнера.	Спортивный зал
31 32	19	декабрь	15.30-17.15	Подгрупповая Индивидуаль ная	1 1	Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	Спортивный зал
33 34	26	декабрь	15.30-17.15	Индивидуаль ная Подгрупповая	1 1	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	Спортивный зал
35 36	9	январь	15.30-17.15	Индивидуаль ная Подгрупповая	1 1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	Спортивный зал

37 38	16	январь	15.30-17.15	Индивидуаль ная	1 1	Упражнения для развития ловкости, быстроты. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	Спортивный зал
39 40	23	январь	15.30-17.15	Подгрупповая Индивидуаль ная	1 1	Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и передача в зону 3(2)..	Спортивный зал
41 42	30	январь	15.30-17.15	Подгрупповая Индивидуаль ная	1 1	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Упражнения для развития прыгучести. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Нижняя прямая подача на точность.	Спортивный зал
43 44	6	февраль	15.30-17.15	Индивидуаль ная	1 1	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность.	Спортивный зал
45 46	13	февраль	15.30-17.15	Индивидуаль ная	1 1	Упражнения для мышц шеи и туловища, упражнения на гибкость. Верхняя подача на точность.	Спортивный зал
47 48	20	февраль	15.30-17.15	Подгрупповая Индивидуаль ная	1 1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выносливости. Нападающий удар из зоны 4 после передачи партнера из зоны 3.	Спортивный зал
49 50	27	февраль	15.30-17.15	Подгрупповая	1 1	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.	Спортивный зал
51 52	6	март	15.30-17.15	Подгрупповая	1 1	Упражнения для развития быстроты. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6 ,1.	Спортивный зал
53 54	13	март	15.30-17.15	Подгрупповая	1 1	Упражнения для развития силовых качеств. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.	Спортивный зал
55 56	20	март	15.30-17.15	Индивидуаль ная	1 1	Упражнения для развития прыгучести, гибкости. Тактика нападения: индивидуальные действия.	Спортивный зал
57 58	27	март	15.30-17.15	Групповая	1 1	Тактика нападения: групповые действия.	Спортивный зал
59 60	3	апрель	15.30-17.15	Групповая	1 1	Упражнения для развития быстроты. Тактика нападения: командные действия.	Спортивный зал

61 62	10	апрель	15.30-17.15	Индивидуаль ная Групповая	1 1	Упражнения с набивными мячами. Тактика защиты: индивидуальные действия. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Спортивный зал
63 64	17	апрель	15.30-17.15	Групповая	1 1	Упражнения для развития выносливости. Тактика защиты: командные действия. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Спортивный зал
65 66	24	апрель	15.30-17.15	Групповая	1 1	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Спортивный зал
67 68	8	май	15.30-17.15	Индивидуаль ная Групповая	1	Контрольные нормативы: ОФП. .	Спортивный зал
69 70	15	май	15.30-17.15	Индивидуаль ная Групповая	1 1	Турнир по волейболу «Нам доверена память»	
71 72	22	май	15.30-17.15	Групповая	1 1	Контрольная игра. Инструкторская и судейская практика.	

**\*Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.**