

Управление образования Администрации города Ижевска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №73»

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 8  
от «29» августа 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивной направленности  
«Волейбол»

Уровень сложности: стартовый  
Возраст обучающихся: 11-18 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Составитель: Шакирова Ирина  
Геннадьевна  
Учитель физической культуры  
МБОУ СОШ №73

Ижевск 2024

## Пояснительная записка

Программа отвечает требованиям нормативно-правовых документов: Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28», Концепции духовно-нравственного воспитания российских школьников, Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. №1726-р.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

### ***Актуальность программы***

Программа по освоению игры волейбол направлена не только на проведение активного досуга, но и направлена на освоение обучающимися основных социальных норм, необходимых для полноценного существования в современном обществе - в первую очередь - это нормы ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья.

### ***Отличительные особенности программы***

- универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры;
- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;

- уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, воспитание морально-волевых и нравственных качеств личности.

### ***Адресат программы***

Программа предназначена для обучающихся МБОУ «СОШ №73» 5-11 классов.

***Объем программы.*** Программа рассчитана на 3 года обучения. Продолжительность каждого года обучения составляет 36 учебных недель. Объем академических часов за первый год обучения составляет 216 часов, за второй год обучения – 216 часов и третий год обучения - 216 часов. Общий объем программы составляет 648 часов.

### ***Формы организации образовательного процесса и виды занятий***

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

### ***Режим занятий. Периодичность и продолжительность занятий.***

Занятия по программе «Волейбол» проводятся: **6 часов в неделю – 3 раза по 2 часа; учебная нагрузка в год 216 часов, 36 недель.**

Режим соответствует требованиям СанПиН по организации занятий в детских объединениях. Образовательный процесс строится, в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями детей, что предполагает возможную необходимую коррекцию времени и режима занятий.

***Уровень сложности программы*** - базовый.

***Цель программы:*** укрепление здоровья учащихся, формирование установки на здоровый стиль жизни через обучение игры в волейбол.

**Задачи:**

1. Обучающие:
  - обучение учащихся правилам игры в волейбол;
  - применение правил игры волейбол на практике;
  - сформировать начальные представления о структуре выполнения основных движений и навыков, создающих основу для обучения игры;
  - вооружение знаниями по истории развития волейбола.
2. Воспитательные:
  - воспитание коллективизма, и взаимопомощи;
  - пропаганда здорового образа жизни.
3. Развивающие:
  - развитие коммуникативных навыков воспитанников;
  - развитие системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
  - развивать потребность в регулярных занятиях спортом.

**Учебный план 1 года обучения**

Темы, наименования разделов	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
<b>Раздел 1. Вводное занятие.</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
1.1. Введение. Первичный инструктаж по ТБ.	1	1	0	
1.2. Прием контрольных нормативов.	2	0	2	Тестирование
<b>Раздел 2. Прием и передача мяча двумя руками сверху.</b>	<b>32</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	
2.1. Стойка игрока. Режимы нагрузки.	5	3	2	
2.2. Стойки и перемещения.	9	1	8	
2.3. Техника выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху индивидуально.	11	1	10	
2.4. Техника выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху в парах.	9	1	8	
<b>Раздел 3. Прием и передача мяча двумя руками снизу.</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	
3.1. История возникновения волейбола.	2	2	0	Устный опрос
3.2. Техника выполнения приема и передачи мяча двумя руками снизу индивидуально.	16	1	15	

3.3. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу в парах.	16	1	15	
<b>Раздел 4. Атакующий удар.</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	
4.1 Физическое развитие человека, влияние физических упражнений на организм человека.	2	2	0	Устный опрос
4.2. Техника отталкивания при выполнении атакующего удара.	13	1	12	
4.3. Фаза полета и удар при выполнении атакующего удара.	13	1	12	
<b>Раздел 5. Подача.</b>	<b>35</b>	<b>8</b>	<b>27</b>	
5.1. Значение правильного питания при занятии спортом.	1	1	0	Устный опрос
5.2. Техника выполнения боковой подачи снизу.	9	2	7	
5.3. Техника выполнения прямой подачи снизу	9	2	7	
5.4. Техника выполнения прямой подачи сверху.	9	2	7	
5.5. Подача мяча в цель.	8	2	6	
<b>Раздел 6. Подвижные игры с элементами волейбола.</b>	<b>82</b>	<b>3</b>	<b>79</b>	Игра, соревнования
6.1 Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами волейбола.	82	4	78	
<b>Раздел 7. Сдача контрольных нормативов, тестирование, технические приемы.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Тестирование
<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>27</b>	<b>189</b>	

## Учебный план 2 года обучения

Темы, наименования разделов	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
<b>Раздел 1. Вводное занятие.</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
1.1. Введение. Первичный инструктаж по ТБ.	1	1	0	
1.2. Прием контрольных нормативов.	2	0	2	Тестирование
<b>Раздел 2. Прием и передача мяча двумя руками сверху.</b>	<b>32</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	
2.1. Стойка игрока. Тренировочный цикл.	3	1	2	
2.2. Стойки и перемещения.	9	1	8	
2.3. Техника выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху индивидуально.	11	1	10	
2.4. Техника выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху в парах.	9	1	8	
<b>Раздел 3. Прием и передача мяча двумя руками снизу.</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	
3.1. Понятие о технике и тактике игры.	2	2	0	Устный опрос
3.2. Техника выполнения приема и передачи мяча двумя руками снизу индивидуально.	16	1	15	
3.3. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу в парах.	16	1	15	
<b>Раздел 4. Атакующий удар.</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	
4.1 ЗОЖ. Влияние вредных привычек на организм подростка.	2	2	0	Устный опрос
4.2. Техника отталкивания при выполнении атакующего удара.	13	1	12	
4.3. Фаза полета и удар при выполнении атакующего удара.	13	1	12	
<b>Раздел 5. Подача.</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	
5.1. Значение правильного питания при занятии спортом	1	1	0	Устный опрос

5.2. Техника выполнения боковой подачи снизу.	9	2	7	
5.3. Техника выполнения прямой подачи снизу.	9	1	8	
5.4. Техника выполнения прямой подачи сверху.	9	0	9	
5.5. Подача мяча в цель.	8	0	8	
<b>Раздел 6. Блокирование.</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
6.1. Индивидуальное блокирование.	6	1	5	
6.2. Групповое блокирование.	6	1	5	
<b>Раздел 7. Сдача контрольных нормативов, тестирование, технические приемы.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Тестирование
<b>Раздел 8. Тренировочные игры.</b>	<b>69</b>	<b>2</b>	<b>67</b>	Соревнования
<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>26</b>	<b>190</b>	

\

### Учебный план 3 года обучения

Темы, наименования разделов	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
<b>Раздел 1. Вводное занятие.</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
1.1. Введение. Первичный инструктаж по ТБ.	1	1	0	
1.2. Прием контрольных нормативов.	2	0	2	Тестирование
<b>Раздел 2. Прием и передача мяча двумя руками сверху.</b>	<b>32</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	
2.1. Самомассаж.	3	1	2	
2.2. Стойки и перемещения.	9	1	8	
2.3. Техника выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху в усложненных ситуациях.	11	1	10	
2.4. Техника выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху в парах в усложненных условиях в движении.	9	1	8	
<b>Раздел 3. Прием и передача мяча двумя руками снизу.</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	
3.1. Составление индивидуальных тренировочных циклов.	2	2	0	Устный опрос
3.2. Техника выполнения приема и передачи мяча двумя руками снизу в усложненных ситуациях.	16	1	15	
3.3. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу в парах в усложненных условиях в движении.	16	1	15	
<b>Раздел 4. Атакующий удар.</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	
4.1. Ведение дневника самоанализа.	2	2	0	Устный опрос
4.2. Техника отталкивания при выполнении атакующего удара.	11	0	11	
4.3. Фаза полета и удар при выполнении атакующего удара.	11	0	11	

<b>Раздел 5. Подача.</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	
5.1. Значение правильного питания при занятии спортом	1	1	0	Устный опрос
5.2. Техника выполнения боковой подачи снизу.	9	2	7	
5.3. Техника выполнения прямой подачи снизу.	9	1	8	
5.4. Техника выполнения прямой подачи сверху.	9	0	9	
5.5. Подача мяча в цель.	8	0	8	
<b>Раздел 6. Блокирование.</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
6.1. Индивидуальное блокирование.	6	1	5	
6.2. Групповое блокирование.	6	1	5	
<b>Раздел 7. Сдача контрольных нормативов, тестирование, технические приемы.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Тестирование
<b>Раздел 8. Тренировочные игры и судейство.</b>	<b>73</b>	<b>2</b>	<b>71</b>	Соревнования
<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>26</b>	<b>190</b>	

## Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения.

### Раздел 1. Вводное занятие.

#### *1.1. Введение. Первичный инструктаж по ТБ.*

##### Теоретическая часть:

Ознакомление с планом работы на год. Режим работы секции. Первичный инструктаж по охране труда. Правила безопасности труда и личной гигиены на занятиях

#### *1.2. Сдача контрольных нормативов.*

##### Практическая часть:

Выполнение нормативов для проверки физической подготовленности.

### Раздел 2. Прием и передача мяча двумя руками сверху.

#### *2.1. Стойка игрока. Режимы нагрузки.*

##### Теоретическая часть:

Режимы нагрузок, как можно регулировать нагрузку, от чего она зависит? Как измерить пульс?

##### Практическая часть:

Стойки игрока после ускорений.

#### *2.2. Стойки и перемещения.*

##### Теоретическая часть:

Стойки игрока в различных ситуациях.

##### Практическая часть:

#### *2.3. Техника выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху индивидуально.*

##### Теоретическая часть:

ТБ при выполнении приема сверху, когда используется, для чего.

##### Практическая часть:

Имитация приема мяча сверху. Прием мяча головой. Прием и передача мяча двумя руками сверху индивидуально, стоя у стенки.

#### *2.4. Техника выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху в парах.*

##### Теоретическая часть:

Гигиенические требования при работе с мячом.

##### Практическая часть:

Прием мяча сверху после набрасывания, стоя на месте, после перемещений, после падений.

### Раздел 3. Прием и передача мяча двумя руками снизу.

#### *3.1. История возникновения волейбола.*

##### Теоретическая часть:

История возникновения волейбола.

#### *3.2. Техника выполнения приема и передачи мяча двумя руками снизу индивидуально.*

##### Теоретическая часть:

Техника безопасности при работе с мячом.

##### Практическая часть:

Стойки и перемещения, имитация приема снизу. Прием и передача мяча двумя руками снизу индивидуально у стенки, после набрасывания, после перемещения, после падения, в момент падения.

### ***3.3. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу в парах.***

#### Теоретическая часть:

Техника безопасности при работе с мячом.

#### Практическая часть:

Стойки и перемещения, имитация приема снизу. Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах, после набрасывания, после перемещения. Тестирование.

### **Раздел 4. Атакующий удар.**

#### ***4.1 Физическое развитие человека, влияние физических упражнений на организм человека.***

#### Теоретическая часть:

Критерии развития человека. Влияние физических упражнений на организм человека в разные периоды развития организма.

#### ***4.2. Техника отталкивания при выполнении атакующего удара.***

#### Теоретическая часть:

Просмотр обучающего видеоролика по технике выполнения атакующего удара.

#### Практическая часть:

Имитация техники выполнения атакующего удара, атакующий удар теннисным мячом.

#### ***4.3. Фаза полета и удар при выполнении атакующего удара.***

#### Теоретическая часть:

Деление двигательного действия на фазы.

#### Практическая часть:

Выполнение атакующего удара с мячом.

### **Раздел 5. Подача.**

#### ***5.1. Значение правильного питания при занятии спортом.***

#### Теоретическая часть:

Рациональное питание, баланс углеводов, белков и жиров.

#### ***5.2. Техника выполнения боковой подачи снизу.***

#### Теоретическая часть:

Физические качества их виды.

Развитие физических качеств.

#### Практическая часть:

Укрепление мышц рук с эспандером, отягощениями, развитие силы. Техника выполнения подачи боком снизу.

#### ***5.3. Техника выполнения прямой подачи снизу.***

#### Теоретическая часть:

Правила развития физических качеств.

#### Практическая часть:

Укрепление мышц рук с эспандером, отягощениями, развитие силы. Техника выполнения прямой подачи снизу.

#### ***5.4. Техника выполнения прямой подачи сверху.***

#### Практическая часть:

Укрепление мышц рук с эспандером, отягощениями, развитие силы. Техника выполнения прямой подачи сверху.

#### ***5.5. Подача мяча в цель.***

#### Практическая часть:

Укрепление мышц рук с эспандером, отягощениями, развитие силы. Техника выполнения прямой подачи сверху в горизонтальную и вертикальную цель.

## **Раздел 6. Подвижные игры с элементами волейбола.**

### Теоретическая часть:

Правила игр. Техника безопасности во время подвижных игр. Влияние игр на развитие физических качеств.

### Практическая часть:

Подвижные игры: «Свеча», «Стенка», «Мяч капитану», «Лапта волейболистов», «30 секунд», «Снайпер», «Пионербол».

## **Раздел 7. Сдача контрольных нормативов, тестирование, технические приемы.**

### Теоретическая часть:

Тест.

### Практическая часть:

Сдача нормативов, технические приемы.

## Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения.

### Раздел 1. Вводное занятие.

#### *1.1. Введение. Первичный инструктаж по ТБ.*

##### Теоретическая часть:

Ознакомление с планом работы на год. Режим работы секции. Водный инструктаж по охране труда. Правила безопасности труда и личной гигиены на занятиях.

#### *1.2. Сдача контрольных нормативов.*

##### Практическая часть:

Выполнение нормативов для проверки физической подготовленности.

### Раздел 2. Прием и передача мяча двумя руками сверху.

#### *2.1. Стойка игрока. Тренировочный цикл.*

##### Теоретическая часть:

Что такое тренировочный цикл?

##### Практическая часть:

Стойки игрока после ускорений.

#### *2.2. Стойки и перемещения.*

##### Теоретическая часть:

Стойки игрока в различных ситуациях.

##### Практическая часть:

Стойки игрока после бега, прыжков, перемещения из различных положений.

#### *2.3. Техника выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху*

*индивидуально.*

##### Теоретическая часть:

ТБ при выполнении приема сверху, когда используется и для чего.

##### Практическая часть:

Имитация приема мяча сверху. Прием мяча головой. Прием и передача мяча двумя руками сверху индивидуально, стоя у стенки.

#### *2.4. Техника выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху в парах.*

##### Теоретическая часть:

Гигиенические требования при работе с мячом.

##### Практическая часть:

Прием мяча сверху после набрасывания, стоя на месте, после перемещений, после падений. Тестирование.

### Раздел 3. Прием и передача мяча двумя руками снизу.

#### *3.1. Понятие о технике и тактике игры.*

##### Теоретическая часть:

Техника и тактика игры.

#### *3.2. Техника выполнения приема и передачи мяча двумя руками снизу*

*индивидуально.*

##### Теоретическая часть:

Техника безопасности при работе с мячом.

##### Практическая часть:

Стойки и перемещения, имитация приема снизу. Прием и передача мяча двумя руками снизу индивидуально у стенки, после набрасывания, после перемещения, после падения, в момент падения.

#### *3.3. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу в парах.*

##### Теоретическая часть:

Техника безопасности при работе с мячом.

##### Практическая часть:

Стойки и перемещения, имитация приема снизу. Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах, после набрасывания, после перемещения.

#### **Раздел 4. Атакующий удар.**

##### **4.1.30Ж. Влияние вредных привычек на организм подростка.**

###### Теоретическая часть:

ЭС - правда и мифы.

##### **4.2. Техника отталкивания при выполнении атакующего удара.**

###### Теоретическая часть:

Просмотр обучающего видеоролика по технике выполнения атакующего удара.

###### Практическая часть:

Имитация техники выполнения атакующего удара, атакующий удар теннисным мячом.

##### **4.3. Фаза полета и удар при выполнении атакующего удара.**

###### Теоретическая часть:

Деление двигательного действия на фазы.

###### Практическая часть:

Выполнение атакующего удара с мячом.

#### **Раздел 5. Подача.**

##### **5.1. Значение правильного питания при занятии спортом.**

###### Теоретическая часть:

Рациональное питание, баланс углеводов, белков и жиров.

##### **5.2. Техника выполнения боковой подачи снизу.**

###### Теоретическая часть:

Физические качества их виды.

###### Практическая часть:

Укрепление мышц рук с эспандером, отягощениями, развитие силы. Техника выполнения подачи боком снизу. Тестирование.

##### **5.3. Техника выполнения прямой подачи снизу.**

###### Теоретическая часть:

Правила развития физических качеств.

###### Практическая часть:

Укрепление мышц рук с эспандером, отягощениями, развитие силы. Техника выполнения прямой подачи снизу.

##### **5.4. Техника выполнения прямой подачи сверху.**

###### Практическая часть:

Укрепление мышц рук с эспандером, отягощениями, развитие силы. Техника выполнения прямой подачи сверху.

##### **5.5. Подача мяча в цель.**

###### Практическая часть:

Укрепление мышц рук с эспандером, отягощениями, развитие силы. Техника выполнения прямой подачи сверху в горизонтальную и вертикальную цель.

#### **Раздел 6. Блокирование**

##### **6.1. Индивидуальное блокирование.**

###### Теоретическая часть:

Что такое блок?

###### Практическая часть:

Блокирование с теннисными мячами индивидуально.

##### **6.2. Групповое блокирование.**

###### Теоретическая часть:

Для чего нужен блок?

###### Практическая часть:

Блокирование в парах и тройках.

**Раздел 7. Сдача контрольных нормативов, тестирование, технические приемы.**

Теоретическая часть:

Тест

Практическая часть:

Сдача нормативов, технические приемы.

**Раздел 8. Тренировочные игры.**

Теоретическая часть:

ТБ во время игр по волейболу.

Практическая часть:

Тренировочные игры по волейболу.

## Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения.

### Раздел 1. Вводное занятие.

#### *1.1. Введение. Первичный инструктаж по ТБ.*

##### Теоретическая часть:

Ознакомление с планом работы на год. Режим работы секции. Первичный инструктаж по охране труда. Правила безопасности труда и личной гигиены на занятиях

#### *1.2. Сдача контрольных нормативов.*

##### Практическая часть:

Выполнение нормативов для проверки физической подготовленности.

### Раздел 2. Прием и передача мяча двумя руками сверху.

#### *2.1. Самомассаж.*

##### Теоретическая часть:

Что такое массаж?

##### Практическая часть:

Применение приемов самомассажа на практике.

#### *2.2. Стойки и перемещения.*

##### Теоретическая часть:

Стойки игрока в различных ситуациях.

##### Практическая часть:

Стойки игрока после бега, прыжков, перемещения из различных положений.

#### *2.3. Техника выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху в усложненных условиях.*

##### Теоретическая часть:

ТБ при выполнении приема сверху, когда используется и для чего.

##### Практическая часть:

Прием и передача мяча сверху после смены мест, меняя зрительный контакт.

Тестирование.

#### *2.4. Техника выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху в парах в усложненных ситуациях.*

##### Теоретическая часть:

Гигиенические требования при работе с мячом.

##### Практическая часть:

Прием мяча сверху в парах после смены мест, меняя зрительный контакт.

### Раздел 3. Прием и передача мяча двумя руками снизу.

#### *3.1. Составление плана тренировочных циклов.*

##### Теоретическая часть:

Составление плана тренировочных циклов на лето.

#### *3.2. Техника выполнения приема и передачи мяча двумя руками снизу в усложненных ситуациях.*

##### Теоретическая часть:

Техника безопасности при работе с мячом.

##### Практическая часть:

Прием и передача мяча двумя руками снизу после смены мест, меняя зрительный контакт.

#### *3.3. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу в парах в усложненных ситуациях в движении.*

##### Теоретическая часть:

Техника безопасности при работе с мячом.

##### Практическая часть:

Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах после перемещений, со сменой мест, меняя зрительный контакт.

## **Раздел 4. Атакующий удар.**

### **4.1 Ведение дневника самоанализа.**

#### Теоретическая часть:

Оформление дневника самоанализа. Самоанализ - что это такое?

### **4.2. Техника отталкивания при выполнении атакующего удара.**

#### Теоретическая часть:

Просмотр обучающего видеоролика по технике выполнения атакующего удара.

#### Практическая часть:

Имитация техники выполнения атакующего удара, атакующий удар теннисным мячом.

### **4.3. Фаза полета и удар при выполнении атакующего удара.**

#### Теоретическая часть:

Деление двигательного действия на фазы.

#### Практическая часть:

Выполнение атакующего удара с мячом.

## **Раздел 5. Подача.**

### **5.1. Значение правильного питания при занятии спортом.**

#### Теоретическая часть:

Рациональное питание, баланс углеводов, белков и жиров.

### **5.2. Техника выполнения боковой подачи снизу.**

#### Теоретическая часть:

Физические качества их виды.

#### Практическая часть:

Укрепление мышц рук с эспандером, отягощениями, развитие силы. Техника выполнения подачи боком снизу.

### **5.3. Техника выполнения прямой подачи снизу.**

#### Теоретическая часть:

Правила развития физических качеств.

#### Практическая часть:

Укрепление мышц рук с эспандером, отягощениями, развитие силы. Техника выполнения прямой подачи снизу.

### **5.4. Техника выполнения прямой подачи сверху.**

#### Практическая часть:

Укрепление мышц рук с эспандером, отягощениями, развитие силы. Техника выполнения прямой подачи сверху.

### **5.5. Подача мяча в цель.**

#### Практическая часть:

Укрепление мышц рук с эспандером, отягощениями, развитие силы. Техника выполнения прямой подачи сверху в горизонтальную и вертикальную цель.

## **Раздел 6. Блокирование**

### **6.1. Индивидуальное блокирование.**

#### Теоретическая часть:

Что такое блок?

#### Практическая часть:

Блокирование индивидуально.

### **6.2. Групповое блокирование.**

#### Теоретическая часть:

Для чего нужен блок?

#### Практическая часть:

Блокирование в парах и тройках.

**Раздел 7. Сдача контрольных нормативов, тестирование, технические приемы.**

Теоретическая часть:

Тест

Практическая часть:

Сдача нормативов, технические приемы.

**Раздел 8. Тренировочные игры.**

Теоретическая часть:

ТБ во время игр по волейболу.

Практическая часть:

Тренировочные игры по волейболу. Соревнования.

## **Планируемые результаты**

**Личностные результаты** отображают готовность и способность обучающихся к саморазвитию, ценностно-смысловые установки и личностные качества;

- патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению на основе мотивации к обучению и познанию;
- готовность и способность обучающихся к формированию ценностно-смысловых установок: формированию осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению и мировоззрению; формированию коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной и творческой деятельности; осознание значения семьи в жизни человека и общества.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся задачей;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, разрешать конфликты, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**Предметные результаты** представляют собой освоенный обучающимися опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, развитие зрительной и мышечной памяти, ассоциативного мышления;

- развитие визуально – пространственного мышления;
- формирование стойкого интереса к спортивной деятельности

**К концу обучения обучающийся должен знать :**

1. Основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья.
2. Закономерности индивидуального развития человека, гигиенические нормы и требования к условиям занятий.
2. Что развивают тренировки по волейболу, значение физической культуры и спорта в укреплении здоровья.
3. Технику приема и передачами мяча двумя руками снизу.
4. Технику приема и передачи мяча двумя руками сверху.
5. Технику блокирования.
6. Технику нападения.
7. Технику и тактику игры.
8. Технику выполнения подачи.
9. Жесты судьи.

**Должен уметь:**

1. Чувствовать воздействие нагрузки, количество нагрузки.
2. Преодолевать усталость.
3. Владеть техникой движений.
4. Самоорганизовывать себя.
5. Наблюдать и анализировать различные педагогические ситуации.
6. Играть в волейбол, участвовать в соревнованиях, быть организатором соревнований, судить игры.

Условные обозначения: Т – теория, П – практика, К – контроль.

Примечание. Июнь – июль - август – каникулы.

од обучен ия	Г	К оличество во часов в неделю	Временные периоды					В сего недель	В сего часов
			Сентя брь-октябрь (по неделям)	Ноябр ь-декабрь (по неделям)	Янва рь-февраль (по неделям)	Ма рт-апрель (по неделям)	М ай (по неделям)		
			1-8	9-17	18- 24	25- 33	3		
1	6	ТКП	ТП	ТП	ТП	К	П	3	2
								6	16

од обучен ия	Г	К оличество во часов в неделю	Временные периоды					В сего недель	В сего часов
			Сентя брь-октябрь (по неделям)	Ноябр ь-декабрь (по неделям)	Янва рь-февраль (по неделям)	Ма рт-апрель (по неделям)	М ай (по неделям)		
			1-8	9-17	18- 24	25- 33	3		
1	6	ТКП	ТП	ТП	ТП	К	П	3	2
								6	16

од обучен ия	Г	К оличество во часов в неделю	Временные периоды					В сего недель	В сего часов
			Сентя брь-октябрь (по неделям)	Ноябр ь-декабрь (по неделям)	Янва рь-февраль (по неделям)	Ма рт-апрель (по неделям)	М ай (по неделям)		
			1-8	9-17	18- 24	25- 33	3		
1	6	ТКП	ТП	ТП	ТП	К	П	3	2
								6	16

### Формы аттестации

**Формы подведения итогов реализации программы.** В начале учебного года проводится сдача нормативов, по итогам которых видно какой уровень спортивной подготовки и какими первоначальными умениями и навыками обладают дети. В конце года проводится повторная сдача нормативов и выполнение контрольного тестирования.

**Контроль знаний, умений и навыков.** Контроль дает возможность увидеть ошибки, оценить результаты, осуществить коррекцию знаний и навыков; позволяет повысить мотивацию, является средством обучения и развития. Программой предусмотрены следующие виды контроля: наблюдение, самоконтроль, сдача нормативов, теоретический тест.

