

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 35**



Утверждаю  
Директор МАОУ гимназия № 35  
Е.А. Никандрова  
Приказ № 112-од от 14.09.2022

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Копелев Борис Исаакович

педагог дополнительного образования

Екатеринбург

2022г

## Паспорт программы

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Название программы         | Волейбол   |
| Автор составитель          | Копелев Борис Исаакович  |
| Вид                        | Модифицированная на основе авторской программы ы «Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ спортивной секции «Волейбол» под редакцией А.В. Долинской; «Пособие для учителей и методистов» / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. -2-е изд.-М: Просвещение, 2014  |
| Направленность             | Физкультурно-спортивная  |
| Форма реализации           | Очная  |
| Срок реализации            | 1 год  |
| Возраст Обучающихся        | 12-17 лет  |
| Категория детей            | Средняя школа  |
| Уровень освоения программы | Базовый  |
| Краткая аннотация          | В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначаются помощники тренера и им даются задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Программа реализуется на базе учебного заведения состоит из практических занятий. |

## СОДЕРЖАНИЕ

| №п/п | Содержание  | Стр. |
|------|---|------|
| 1.   | Пояснительная записка                                 | 4    |
| 2.   | Учебный план  | 8    |
| 3.   | Содержание образовательной программы                  | 8    |
| 4.   | Календарный учебный график                            | 10   |
| 5.   | Требования к уровню подготовки (Ожидаемые результаты) | 14   |
| 6.   | Методическое обеспечение программы                    | 16   |
| 7.   | Материально-техническое оснащение программы           | 17   |
| 8..  | Список литературы                                     | 19   |
| 9.   | Сведения о составителе                                | 20   |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности составлена для занятий с обучающимися в условиях общеобразовательной школы, в соответствии действующими нормативными документами, Уставом МАОУ гимназия № 35.

**Актуальность** программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры обучающиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют обучающимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

**Отличительной особенностью** данной программы является личностно-деятельный подход и здоровьесбережение в процессе обучения игре. Занятия волейболом улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация

программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

### **Педагогическая целесообразность**

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

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

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

- от простого к сложному,

- от частного к общему,

- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

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

### **Адресат программы:**

Программа рассчитана на подростков 12-17 лет. Проявляется четкая потребность к самопознанию, формируется самосознание, ставятся задачи саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации. Осуществляется профессиональное и личностное самоопределение. Ведущая деятельность – учебно-профессиональная, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы и идеалы. Этот период отличается желанием демонстрировать свои способности. Появляется потребность в значимом взрослом. Это время очень противоречиво. С одной стороны, хочется быть особенным, с другой – безопаснее быть как все. Подростки мечтают о самостоятельности.

### **Объем и срок реализации программы:**

Продолжительность освоения программы 1 год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу и носят учебно-тренировочную направленность. Всего 72 занятий в год с учетом каникулярного периода.

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

Главными **задачами** секции волейбола является:

- Привлечение школьников к систематическим занятиям волейболом;
- Укрепление их здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- Воспитание у учащихся высоких морально-волевых качеств;
- Спортивно-техническое совершенствование школьников на основе разносторонней двигательной подготовки;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата;

- Развитие быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, силы;
- Обучение и совершенствование техники нападения и защиты: стоек и перемещений, ведение мяча, бросков, финтов, игре с мячом и без мяча;
- Простейшим тактическим действиям в нападении и защите;
- Привитие интереса к соревнованиям;
- Воспитание у школьников нравственных качеств.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- получение знаний о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

- овладение способностью проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- овладение умением оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- выработка способности проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

- формирование способности преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

### Учебный план

| №  | Наименование темы                              | Количество часов |          |       | Формы аттестации и контроля |
|----|--|------------------|----------|-------|-----------------------------|
|    |  | Теория           | Практика | Всего |                             |
| 1. | <b>Вводные занятия</b>                         | 8                | -        | 8     | Не предусмотрено            |
| 2. | <b>Общая специальная физическая подготовка</b> | 1                | 7        | 8     | Не предусмотрено            |
| 3. | <b>Разминка.</b>                               | -                | 8        | 8     | Не предусмотрено            |
| 4. | <b>Основы техники волейбола.</b>               | -                | 41       | 41    | Не предусмотрено            |
| 5. | <b>Тактика волейбола</b>                       | 2                | -        | 2     | Не предусмотрено            |
| 6. | <b>Игры и соревнования</b>                     | 1                | 4        | 5     | Не предусмотрено            |
|    | Итого:   | 13               | 59       | 72    |                             |

### Содержание программы.

#### 1. Вводные занятия (8 часов)

Правила техники безопасности на занятиях, история развития волейбола в России, личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня, врачебный контроль, ознакомление с правилами соревнований, спортивная терминология, Краткие сведения о строении организма, влиянии физических упражнений на организм.

#### 2. Общая специальная физическая подготовка (8 часов)

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с

партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат), подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий, акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты), упражнения для развития быстроты движений волейболиста, упражнения для развития специальной выносливости волейболиста, упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста, упражнения для развития ловкости волейболиста.

### **3. Разминка (8 часов)**

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу, передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью; в одном и в разных направлениях, передвижение правым – левым боком, передвижение в стойке волейболиста, остановка прыжком после ускорения, остановка в один шаг после ускорения, остановка в два шага после ускорения.

### **4. Основы техники волейбола (41 час)**

Повороты на месте, повороты в движении, имитация защитных действий против игрока нападения, имитация действий атаки против игрока защиты, ловля и передача мяча, техника верхних передач, техника передач снизу, техника верхнего приема мяча, техника нижнего приема мяча, техника подачи мяча снизу.

### **5. Тактика волейбола (2 часа)**

Игра с либеро, реализация нападающего удара, командные действия в защите, командные действия в нападении, игра в волейбол с заданными тактическими действиями.

### **6. Игры и соревнования (5 часов)**

Участие в соревнованиях районного и городского уровней, анализ проведенных игр, разбор ошибок, посещение игр с участием команд мастеров спорта.

## Календарный учебный график

| №   | Месяц    | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия   | Место проведения | Форма контроля   |
|-----|----------|--------------------------|---------------|--------------|--|------------------|------------------|
| 1.  | сентябрь | по расписанию            | групповая     | 1            | Формирование секции. Правила техники безопасности на тренировке по волейболу.    | по расписанию    | не предусмотрено |
| 2.  | сентябрь | по расписанию            | групповая     | 1            | Правила поведения на занятиях, форма обучающихся                                 | по расписанию    | не предусмотрено |
| 3.  | сентябрь | по расписанию            | групповая     | 1            | История развития волейбола в нашей стране.                                       | по расписанию    | не предусмотрено |
| 4.  | сентябрь | по расписанию            | групповая     | 1            | Правила техники безопасности на тренировке по волейболу.                         | по расписанию    | не предусмотрено |
| 5.  | сентябрь | по расписанию            | групповая     | 1            | История развития волейбола в нашей стране.                                       | по расписанию    | не предусмотрено |
| 6.  | сентябрь | по расписанию            | групповая     | 1            | Краткие сведения о строении организма, влияние физических упражнений на организм | по расписанию    | не предусмотрено |
| 7.  | сентябрь | по расписанию            | групповая     | 1            | Общая, специальная физическая подготовка.  | по расписанию    | не предусмотрено |
| 8.  | сентябрь | по расписанию            | групповая     | 1            | Разминка Упражнения с набивными мячами.  | по расписанию    | не предусмотрено |
| 9.  | октябрь  | по расписанию            | групповая     | 1            | Правила игры и соревнований  | по расписанию    | не предусмотрено |
| 10. | октябрь  | по расписанию            | групповая     | 1            | Основы техники волейбола. Поддача снизу.   | по расписанию    | не предусмотрено |
| 11. | октябрь  | по расписанию            | групповая     | 1            | Тактика волейбола.   | по расписанию    | не предусмотрено |
| 12. | октябрь  | по расписанию            | групповая     | 1            | Разминка. Упражнения с волейбольными мячами.                                     | по расписанию    | не предусмотрено |
| 13. | октябрь  | по расписанию            | групповая     | 1            | Основы техники волейбола. Поддача сбоку.   | по расписанию    | не предусмотрено |
| 14. | октябрь  | по                       | групповая     | 1            | Основы техники   | по               | не               |

|     |         |               |           |   |   |               |                  |
|-----|---------|---------------|-----------|---|---|---------------|------------------|
|     |         | расписанию    | я         |   | волейбола. Прием мяча сверху двумя руками.                | расписанию    | предусмотрено    |
| 15. | октябрь | по расписанию | групповая | 1 | Разминка. Упражнения со скакалкой.                        | по расписанию | не предусмотрено |
| 16. | октябрь | по расписанию | групповая | 1 | Общая, специальная физическая подготовка.                 | по расписанию | не предусмотрено |
| 17. | ноябрь  | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Прием мяча снизу двумя руками.  | по расписанию | не предусмотрено |
| 18. | ноябрь  | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Нападающий удар в зоне №4.      | по расписанию | не предусмотрено |
| 19. | ноябрь  | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Игра в защите.                  | по расписанию | не предусмотрено |
| 20. | ноябрь  | по расписанию | групповая | 1 | Разминка. Упражнения с волейбольными мячами               | по расписанию | не предусмотрено |
| 21. | ноябрь  | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Поддача сбоку.                  | по расписанию | не предусмотрено |
| 22. | ноябрь  | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Прием мяча сверху двумя руками. | по расписанию | не предусмотрено |
| 23. | ноябрь  | по расписанию | групповая | 1 | Общая, специальная физическая подготовка.                 | по расписанию | не предусмотрено |
| 24. | ноябрь  | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Поддача снизу.                  | по расписанию | не предусмотрено |
| 25. | декабрь | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Прием мяча снизу двумя руками.  | по расписанию | не предусмотрено |
| 26. | декабрь | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Нападающий удар в зоне №4.      | по расписанию | не предусмотрено |
| 27. | декабрь | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Игра в защите.                  | по расписанию | не предусмотрено |
| 28. | декабрь | по расписанию | групповая | 1 | Общая, специальная физическая подготовка.                 | по расписанию | не предусмотрено |
| 29. | декабрь | по            | групповая | 1 | Основы техники  | по            | не               |

|     |         |               |           |   |   |               |                  |
|-----|---------|---------------|-----------|---|---|---------------|------------------|
|     |         | расписанию    | я         |   | волейбола. Прием мяча сверху двумя руками.                | расписанию    | предусмотрено    |
| 30. | декабрь | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Поддача снизу.                  | по расписанию | не предусмотрено |
| 31. | декабрь | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Поддача сбоку.                  | по расписанию | не предусмотрено |
| 32. | декабрь | по расписанию | групповая | 1 | Тактика волейбола.  | по расписанию | не предусмотрено |
| 33. | январь  | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Прием мяча снизу двумя руками.  | по расписанию | не предусмотрено |
| 34. | январь  | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Нападающий удар в зоне №4.      | по расписанию | не предусмотрено |
| 35. | январь  | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Игра в защите.                  | по расписанию | не предусмотрено |
| 36. | январь  | по расписанию | групповая | 1 | Разминка. Упражнения с волейбольными мячами.              | по расписанию | не предусмотрено |
| 37. | январь  | по расписанию | групповая | 1 | Общая, специальная физическая подготовка.                 | по расписанию | не предусмотрено |
| 38. | январь  | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Поддача снизу.                  | по расписанию | не предусмотрено |
| 39. | февраль | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Поддача сбоку.                  | по расписанию | не предусмотрено |
| 40. | февраль | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Прием мяча сверху двумя руками. | по расписанию | не предусмотрено |
| 41. | февраль | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Прием мяча снизу двумя руками.  | по расписанию | не предусмотрено |
| 42. | февраль | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Нападающий удар в зоне №4.      | по расписанию | не предусмотрено |
| 43. | февраль | по расписанию | групповая | 1 | Разминка Упражнения с набивными мячами.                   | по расписанию | не предусмотрено |
| 44. | февраль | по            | групповая | 1 | Разминка.   | по            | не               |

|     |         |               |           |   |   |               |                  |
|-----|---------|---------------|-----------|---|---|---------------|------------------|
|     |         | расписанию    | я         |   | Упражнения со скалкой.                                    | расписанию    | предусмотрено    |
| 45. | февраль | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Поддача снизу.                  | по расписанию | не предусмотрено |
| 46. | февраль | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Поддача сбоку.                  | по расписанию | не предусмотрено |
| 47. | март    | по расписанию | групповая | 1 | Общая, специальная физическая подготовка.                 | по расписанию | не предусмотрено |
| 48. | март    | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Прием мяча сверху двумя руками. | по расписанию | не предусмотрено |
| 49. | март    | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Прием мяча снизу двумя руками.  | по расписанию | не предусмотрено |
| 50. | март    | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Нападающий удар в зоне №4.      | по расписанию | не предусмотрено |
| 51. | март    | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Игра в защите.                  | по расписанию | не предусмотрено |
| 53. | март    | по расписанию | групповая | 1 | Общая, специальная физическая подготовка.                 | по расписанию | не предусмотрено |
| 54. | март    | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Поддача снизу.                  | по расписанию | не предусмотрено |
| 55. | март    | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Поддача сбоку.                  | по расписанию | не предусмотрено |
| 56. | апрель  | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Прием мяча сверху двумя руками. | по расписанию | не предусмотрено |
| 57. | апрель  | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Прием мяча сверху двумя руками. | по расписанию | не предусмотрено |
| 58. | апрель  | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Прием мяча снизу двумя руками.  | по расписанию | не предусмотрено |
| 59. | апрель  | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Нападающий удар в зоне №4.      | по расписанию | не предусмотрено |
| 60. | апрель  | по            | групповая | 1 | Разминка.   | по            | не               |

|     |        |               |           |   |   |               |                  |
|-----|--------|---------------|-----------|---|---|---------------|------------------|
|     |        | расписанию    | я         |   | Упражнения со скакалкой.                                  | расписанию    | предусмотрено    |
| 61. | апрель | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Прием мяча снизу двумя руками.  | по расписанию | не предусмотрено |
| 62. | апрель | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Поддача снизу.                  | по расписанию | не предусмотрено |
| 63. | апрель | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Поддача сбоку.                  | по расписанию | не предусмотрено |
| 64. | май    | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Прием мяча сверху двумя руками. | по расписанию | не предусмотрено |
| 65. | май    | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Прием мяча снизу двумя руками.  | по расписанию | не предусмотрено |
| 66. | май    | по расписанию | групповая | 1 | Общая, специальная физическая подготовка.                 | по расписанию | не предусмотрено |
| 67. | май    | по расписанию | групповая | 1 | Основы техники волейбола. Поддача сбоку.                  | по расписанию | не предусмотрено |
| 68. | май    | по расписанию | групповая | 1 | Правила игры и соревнований                               | по расписанию | не предусмотрено |
| 69. | май    | по расписанию | групповая | 1 | Контрольные игры и соревнования.                          | по расписанию | не предусмотрено |
| 70. | май    | по расписанию | групповая | 1 | Контрольные игры и соревнования.                          | по расписанию | не предусмотрено |
| 71. | май    | по расписанию | групповая | 1 | Анализ проведенных игр, разбор ошибок                     | по расписанию | не предусмотрено |
| 72. | май    | по расписанию | групповая | 1 | Посещение игр с участием команд мастеров спорта.          | по расписанию | не предусмотрено |

### **Ожидаемые результаты:**

Формой подведения итогов реализации программы будут служить:

- городские соревнования по волейболу;
- районные соревнования по волейболу;
- участия в различных турнирах по волейболу.

В ходе соревнований проверяется устойчивость технических навыков, тактическая смекалка, физическая подготовленность

Обучающиеся научатся: Технике нападения:

- стойкам и перемещениям;
- ведению мяча по прямой и с изменением скорости и направления;
- броскам с места и в движении, одной и двумя руками с различных

дистанций;

- финтам (обманные движения) с мячом и без мяча;

Технике защиты:

- стойкам и перемещениям;
- проскальзыванию и переключению;
- накрыванию мяча при броске;
- вырыванию и выбиванию мяча;

Тактике игры в нападении:

- нападение быстрым прорывом;
- позиционному нападению.

Тактике игры в защите:

- личной защите;
- зонной защите.
- методике регулирования психического состояния.
- технически правильно осуществлять двигательные действия,

применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и

соревнований;

- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;

- осуществлять соревновательную деятельность.

Результаты личностного и социального развития обучающихся Обучающиеся овладеют:

- начальными знаниями о строении организма
- сведениями об основных здоровьесберегающих технологии;
- основными социальными компетенциями, необходимыми участнику

команды:самодисциплина, навыки сотрудничества, самостоятельность;

- основными предметными компетенциями: приём, пас, подача, нападение.

### Методическое обеспечение программы

| № п/п | Раздел   | Форма проведения занятия | Методы и приемы организации УВП   | Дидактический материал, техническое оснащение занятий.                              |
|-------|--|--------------------------|---|---|
| 1     | <b>Вводные занятия</b>                         | Аудиторная               | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. |
| 2     | <b>Общая специальная физическая подготовка</b> | Практические занятия     | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося                              |

|   |                                  |                      |   |  |
|---|----------------------------------|----------------------|---|--|
| 3 | <b>Разминка.</b>                 | Практические занятия | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего     |
| 4 | <b>Основы техники волейбола.</b> | Практические занятия | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего<br>Терминология, жестикуляция. |
| 5 | <b>Тактика волейбола</b>         | Практические занятия | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего<br>Терминология, жестикуляция. |
| 6 | <b>Игры и соревнования</b>       | Практические занятия | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах,  | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего<br>Терминология, жестикуляция. |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | тренировки,<br>наглядный показ<br>педагогом. |  |
|--|--|--|--|--|

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для проведения занятий по волейболу необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные
8. Резиновые амортизаторы
9. Гантели различной массы
10. Мячи волейбольные

## Список литературы

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
12. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011

**Сведения о составителе**

Копелев Борис Исаакович

Место работы: МАОУ гимназия №35

Адрес: 620149, г. Екатеринбург, ул. Июльская, 32

Образование: высшее, УрГПУ по специальности

Должность: педагог дополнительного образования

Стаж работы: год

Квалификационная категория: первая.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575784

Владелец Никандрова Елена Александровна

Действителен с 12.04.2021 по 12.04.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128105

Владелец Никандрова Елена Александровна

Действителен с 13.10.2022 по 13.10.2023