

Управление образования администрации  
Павловского муниципального района Нижегородской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя школа № 3 г. Павлово

Рассмотрена и принята на  
заседании педагогического совета  
МАОУ СШ № 3 г. Павлово  
Протокол от 30.08.23 № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Волейбол»**

Возраст учащихся: 11-13 лет  
Срок реализации – 2 года

Автор - составитель: Орлюкова И.А.  
Учитель доп. образования

г. Павлово, 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Объектив» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р, Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07. №629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

#### **Пояснительная записка**

В системе физического воспитания школьников, одним из направлений является так называемая внеклассная работа. Основу её составляет организация работы школьной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «волейбол».

Волейбол является одним из разделов школьной программы и представлен, как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является (в соответствии с интересом к нему со стороны учащихся и возможностями эффективного решения задач физического воспитания) одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении.

**Отличительная особенность.** Новизна программы заключается в том, что секция волейбола помогает обучающимся понять какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

**Адресат программы.** Набор детей осуществляется на добровольных началах, по желанию ребёнка, без учёта степени подготовленности Программа рассчитана на детей школьного возраста 11-13 лет.

**Актуальность программы** волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения. Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

**Задачи:**

**Предметные:**

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

**Метапредметные:**

- привитие ученикам организаторских навыков;

**Личностные:**

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

**Объем и срок освоения, режим занятий.** Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 60 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объёма учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по волейболу в школе и вне её.

**Срок реализации:** 2 года. Программа создана для детей 11-13 лет.

**Формы обучения.** Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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, видеofilьмов. 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:

1. в целом;
2. 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.

**Планируемые результаты.**

**Предметные:**

- освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира;

**Метапредметные:**

- освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**Личностные:**

- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

**После освоения программы обучающиеся должны:**

**знать /понимать:**

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

– выполнять технические действия по волейболу;

- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

**Использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### **Текущий контроль и промежуточная аттестация**

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в течение учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения учащимися тем, разделов дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, прочности формируемых предметных знаний и умений, степени развития деятельностно-коммуникативных умений.

Текущий контроль осуществляется педагогом дополнительного образования, реализующим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу.

Текущий контроль осуществляется систематически по итогам изучения разделов программы и фиксируется в журнале учета работы педагога дополнительного образования.

Формы текущего контроля: тестирование, выполнение контрольных нормативов и упражнений, участие в соревнованиях.

Задания текущего контроля позволяют оценить уровень освоения обучающимися разделов программы за определенный период обучения. Параметры, по которым проходит оценка результативности, должны соответствовать ожидаемым результатам, указанным в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Контрольные нормативы и критерии оценки их результативности определяются самим педагогом таким образом, чтобы можно было определить отнесенность обучающегося к одному из трех уровней результативности: высокий, средний, базовый.

Целями **проведения промежуточной** аттестации являются:

- объективное установление фактического уровня освоения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и достижения результатов их освоения;
- оценка достижений конкретного обучающегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и учитывать индивидуальные потребности обучающегося в осуществлении образовательной деятельности;
- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижения в достижении планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в период с 10 мая текущего года.

Промежуточная аттестация обучающихся оформляется в виде протокола (Приложение 1).

Контрольные нормативы и критерии оценки их результативности определяются таким образом, чтобы можно было определить отнесенность обучающегося к одному из трех уровней результативности: высокий, средний, базовый.

В ходе промежуточной аттестации определяется уровень теоретической и практической подготовки обучающихся.

Формами промежуточной аттестации объединений физкультурно-спортивной направленности являются: тестирование, сдача нормативов.

### **Критерии оценки результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

- Механизм оценки предполагает определение результативности обучения, соответствие прописанных в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе цели и задач прогнозируемым результатам.
- Особенностями системы оценки является комплексный подход к оценке результатов освоения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.
- Критерии оценки уровня теоретической подготовки:
  - высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, обучающийся употребляет специальные термины осознанно и в их полном соответствии с содержанием;
  - средний уровень - успешное освоение учащимся от 50% до 70% содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой;
  - базовый уровень - успешное освоение обучающимся менее 50% содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины.
- **Критерии оценки уровня практической подготовки:**
  - высокий уровень – обучающийся овладел более 70% умений и навыков, предусмотренных программой, самостоятельно работает со специальным оборудованием, не испытывает особых затруднений, практически задания выполняет с отличием, проводит объективный анализ результатов своей деятельности в объединении;
  - средний уровень – у обучающихся объем усвоенных умений и навыков составляет от 50% до 70%, со специальным оборудованием работает с помощью педагога, задания выполняет на основе образца;
  - базовый уровень - обучающийся овладел менее чем 50% предусмотренных программой умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием, выполняет лишь простейшие практические задания.

### **Задания для проведения промежуточной аттестации параметров развития детей физкультурно-спортивной направленности**

1. Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

#### ***Контрольные испытания.***

##### ***Общефизическая подготовка.***

Бег 30 м 6х5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

№ п/п	Контрольные испытания	1 год	2 год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5	5
2.	Подача на точность 1 год обучения – верхняя прямая по зонам	3	3
3.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5	3	3
4.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	4	4

**Техническая подготовка.**

*Испытание на точность передачи.* Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

*Испытание на точность передачи через сетку.*

*Испытания на точность подач.*

*Испытания на точность нападающего удара.*

*Испытания в защитных действиях.*

**Тактическая подготовка.** Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

1. Нормативы по технической подготовке для 1-го года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)

2. Нормативы по технической подготовке для 2-го года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины

Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)

### Учебный план

№	Курс	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	практика	всего	
	<b>1 год обучения</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>зачет</b>
	<b>2 год обучения</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>зачет</b>

**Календарный учебный график**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»**  
**на 2023-2024 учебный год**

Комплектование групп проводится с 1 по 12 сентября 2023 года.

Продолжительность учебного года составляет 34 учебные недели. Учебные занятия в МАОУ СШ №3 г. Павлово начинаются с 01 сентября 2023г. и заканчиваются 25 мая 2024 г.

В каникулярное время занятия в объединениях не проводятся. Во время каникул учащиеся могут принимать участие в мероприятиях направленные на применение полученных знаний: экскурсии, соревнования, игры и т.п.

Продолжительность занятий составляет 1 учебный час (академический час) в МАОУ СШ №3 г. Павлово - 40 минут.

четверть 01.09.2023 — 28.10.2023

3 четверть 09.01.2024 — 22.03.2024

Каникулы 29.10.2023 — 06.11.2023

Каникулы 23.03.2024 — 31.03.2024

2 четверть. 07.11.2023 — 29.12.2023

4 четверть 03.04.2024— 27.05.2024

сентябрь		октябрь				ноябрь				декабрь					январь					февраль				март			апрель				май						
18.09-22.09	25.09-29.09	02.10-06.10	09.10-13.10	16.10-20.10	23.10-27.10	29.10-06.11	07.11-10.11	13.11-17.11	20.11-24.11	27.11-01.12	04.12-08.12	11.12-15.12	18.12-22.12	25.12-29.12	30.12-08.01	09.01-12.01	15.01-19.01	22.01-26.01	29.01-02.02	05.02-09.02	12.02-16.02	19.02.-23.02	26.02-01.03	04.03-08.03	11.03-15.03	23.03-31.03	01.04-05.04	08.04-12.04	15.04-19.04	22.04-26.04	29.04-03.05	06.05-10.05	13.05-17.05	20.05-24.05			
1	1	1	1	1	1	К	1	1	1	1	1	1	1	1	К	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	К	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	К	1	1	1	1	1	1	1	1	К	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	К	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Каникулы 30.12.2023 - 08.01.2024

Каникулы 01.06.2024 - 31.08.2024

**Условные обозначения:**

Итоговая аттестация –



Каникулярный период –



Ведение занятий по расписанию –





## Содержание курса

### Теоретические занятия –1 ч.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в волейболе.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

### Практические занятия – 33 ч.

#### **Общая физическая подготовка**

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Подвижные игры.

#### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

#### **Практические занятия по технике нападения**

**Действия без мяча. Перемещения и стойки:** - стартовая стойка(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом.** Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;  
- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.  
Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары.

### **Практические занятия по технике защиты**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки

**Действия с мячом.** Приём мяча

Блокирование

### **Практические занятия по тактике нападения**

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

### **Практические занятия по тактике защиты.**

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

## **Рабочая программа по модулю дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» 1 год обучения**

№	Тема занятия	Элементы содержания
1	Теория. Правила соревнований	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.
3	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.
4	Приём мяча двумя руками снизу	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.
5	Верхняя передача мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на

	в парах, тройках.	месте. Игра без подач.
6	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
7	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
8	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
9	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
10	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
11	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
12	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
13	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
14	Повторный инструктаж по технике безопасности	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
15	Двусторонняя игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
16	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
17	Стойка игрока. Перемещение в стойке	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
18	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
19	Приём мяча двумя руками снизу	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
20	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
21	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
22	Прямой нападающий удар. Учебная игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
23	Позиционное нападение. Учебная	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на

	игра	месте. Игра без подач.		
24	Комбинации из передвижений и остановок игрока	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
25	Верхняя подача мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
26	Нижняя подача мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
27	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
28	Верхняя подача, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
29	Нападающий удар, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
30	Прямой нападающий удар. Учебная игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
31	Верхняя передача мяча в парах с шагом	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
32	Соревнование в группах	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
33	Соревнование в группах	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
34	Промежуточная аттестация	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
		<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего часов</b>
		<b>1</b>	<b>33</b>	<b>34</b>

### 2 год обучения

№	Тема занятия	Элементы содержания
1	Теория. Правила соревнований	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.
2	Стойка игрока.	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами

	Перемещение в сойке	волейбола.
3	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.
4	Приём мяча двумя руками снизу	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.
5	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
6	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
7	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
8	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
9	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
10	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
11	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
12	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
13	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
14	Повторный инструктаж по технике безопасности	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
15	Двусторонняя игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
16	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
17	Стойка игрока. Перемещение в стойке	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
18	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
19	Приём мяча двумя руками снизу	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.
20	Верхняя передача мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на

	в парах, тройках.	месте. Игра без подач.		
21	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
22	Прямой нападающий удар. Учебная игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
23	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
24	Комбинации из передвижений и остановок игрока	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
25	Верхняя подача мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
26	Нижняя подача мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
27	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
28	Верхняя подача, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
29	Нападающий удар, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
30	Прямой нападающий удар. Учебная игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
31	Верхняя передача мяча в парах с шагом	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
32	Соревнование в группах	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
33	Соревнование в группах	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
34	Промежуточная аттестация	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
		<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего часов</b>
		<b>1</b>	<b>33</b>	<b>34</b>

## **Материально-техническое обеспечение**

1. Площадка волейбольная
2. Сетка волейбольная
3. Мячи волейбольные
4. Мячи набивные
5. Скамейки гимнастические

## **Список литературы**

1. Буйлин Ю. Ф. «Теоретическая подготовка юных спортсменов», Москва, «Физкультура и спорт», 2000г.
2. Губенко Л. Я. «Организация и судейство соревнований по волейболу», Москва, «Физкультура и спорт», 2001г.
3. Гуревич И. А. «300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию», Минск, «Высшая школа», 1994г.
4. Гурович Л. И., Зедгенидзе В. И. «Волейбол», Москва, «Физкультура и спорт», 1990г.
5. Матвеев А. П. «Физическая культура». Москва, «Просвещение», 2007г.
6. Матвеев А. П., Петров В. Т. «Оценка качества», Москва, «Дрофа», 2000г.
7. Портнов Ю. Н. «Волейбол», Москва. «Физкультура и спорт», 1998г.
8. Портных Ю. И. «Спортивные игры», Москва, «Физкультура и спорт», 1996г.

**Протокол**  
**результатов промежуточной аттестации обучающихся по дополнительным**  
**общеобразовательным общеразвивающим программам**  
**МАОУ СШ №3 г. Павлово**

20\_\_\_\_/20\_\_ учебный год

Объединение: \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_

ФИО педагога \_\_\_\_\_

Дата проведения аттестации \_\_\_\_\_

Форма проведения \_\_\_\_\_

Форма оценки результатов аттестации: уровень (высокий, средний, базовый)

**РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ**

№	ФИО учащегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Итоги аттестации
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
<b>ПО ИТОГАМ АТТЕСТАЦИИ</b>				
Высокий (В) уровень (чел.)				
Средний (С) уровень (чел.)				
Базовый (Б) уровень (чел.)				
<b>ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АТТЕСТАЦИИ</b>				
Переведено на следующий год (чел.)				
Оставлено для продолжения обучения на этом же году (чел.) ФИО				
Подпись педагога				

**План учета массовых мероприятий в каникулярный период**

- 04.11 Первенство р-на по волейболу (девушки) – ФОК «Звезда»
- 06.11 Первенство р-на по волейболу (мальчики) – ФОК «Звезда»