

Березовское муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 55 имени Льва Брусницына»

Юридический адрес: 623701 г. Березовский, ул. Спортивная, строение 9

Адрес места осуществления лицензируемого вида деятельности:

623700 г. Березовский, ул. Спортивная, строение 9

Утверждена
приказом от 05.08.2022г. № 68



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА – дополнительная общеразвивающая**

программа

"Волейбол"

от 12 до 17 лет

Срок реализации - 1 год

Разработчик:

Д.И. Пихтелев, педагог дополнительного образования

Березовский, 2022 год

Структура

Дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» (далее – программа)

1	Содержание программы	3 стр.
2	Планируемые результаты программы	7 стр.
3	Организационно-педагогические условия реализации программы	9 стр.
4	Учебный план программы	12 стр.
5	Календарный учебный график программы	13 стр.
6	Рабочая программа дополнительной общеобразовательной программы - дополнительная общеразвивающая программа "Волейбол"	14 стр.
7	Оценочные материалы программы	28 стр.
8	Методические материалы программы	31 стр.

1.Содержание и объем программы.

Данная программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает базовый уровень освоения. Современная школа внедряет федеральные государственные стандарты образования второго поколения (ФГОС). Одной из важнейших задач школы в соответствии с целями современной реформы образования в России является сохранение и укрепление здоровья учащихся. В проекте образовательных стандартов рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Программа помогает развить у детей свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества. Для полной реализации спортивно оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у школьников. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих школьников быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье школьников в дальнейшем.

Волейбол – игра, которая подходит для учащихся разного уровня физической подготовки. В нее можно спокойно играть, а можно и активно, давая большие физические нагрузки. Современные медики, биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц. Выполнение прыжков в игре, способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность: увеличивается обмен веществ, работа органов, кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятий волейболом для коррекции зрения и осанки ребёнка. В процессе игровой деятельности, занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей. Реализация программы формирует адекватную самооценку личности нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность уверенность, выдержку, самообладание. Улучшает развитие психических процессов, дисциплинирует характер учащегося. Развивает потребность к регулярным занятиям по данному виду спорта

1.1. Нормативную правовую основу разработки образовательной программы составляют:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16,ст.17,ст.75, ст.79)
- приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
Приказом от 30.09.2020 года №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года №196»
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18 ноября 2015 года;
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);
- СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Приказ Министертва образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Методические рекомендации от 20 марта 2020 года по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК- 2563/05 « О методических рекомендациях» вместе с (Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. №882/391 « Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

1.2. Отличительные особенности.

- Отличительные особенности программы заключается в том, что
- позволяет в условиях образовательной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
 - программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп, а также в использовании электронных (дистанционных) технологий.;
 - содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

1.3. Цель и задачи освоения программы.

Цель - содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятия.

Задачи:

образовательные задачи:

- обучить занимающихся основным двигательным действиям;
- сформировать культуру движений, обогатить двигательный опыт техническими действиями и приемами игры в волейбол;
- освоить знания об истории и современном развитии волейбола, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям игры в волейбол.

оздоровительные задачи:

- укреплять здоровье, развивать физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- повышать уровень разностороннего физического развития, закаливание.

- соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила личной гигиены.

воспитательные задачи:

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- достичь высокого возрастного уровня воспитания физических качеств;
- воспитать чувства товарищества, взаимопомощи;
- подвести занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

2. Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты

- владение знаниями физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- владеть знаниями контроля и оценки результатов обучения;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности волейбола;
- соблюдение мер безопасности и правил профилактики травматизма на занятиях;
- участие в соревнованиях.

Метапредметные результаты:

- умение правильно вести счёт по партиям;
- умение выполнять атакующие и защитные удары;
- Умение выполнять подачи;
- Умение выполнять передачи;
- Умение выполнять блок;
- Умение выполнять нападающий удар;
- Умение принимать игровые стойки волейбола;
- умение выполнять передвижения по площадке;
- умение выполнять передвижения волейболиста: основные условия, способы, технику передвижений;

Предметные результаты:

- знание истории развития волейбола;
- знание основного содержания правил соревнований по волейболу;
- знание правила игры в волейболе, подачи, счет, ошибки;
- знание методов предупреждения травм;

- знание тактики одиночных игр.

3. Организационно-педагогические условия реализации программы .

Программа «волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает базовый уровень освоения.

Программа адресована обучающимся 12 – 17 лет, 5-10 классов.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности: группы разновозрастные, разновозрастные.

Рекомендуемый состав группы: не более 15 человек.

3.1. Требования к педагогу дополнительного образования, осуществляемому реализации Программы

Должностные обязанности. Осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность. Комплектует состав обучающихся кружка, секции, студии, клубного и другого детского объединения и принимает меры по сохранению контингента обучающихся в течение срока обучения. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий. Обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся. Участвует в разработке и реализации образовательных программ. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение. Выявляет творческие способности обучающихся, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей. Организует разные виды деятельности обучающихся, ориентируясь на их личности, осуществляет развитие мотивации их познавательных интересов, способностей. Организует самостоятельную деятельность обучающихся, в том числе исследовательскую, включает в учебный процесс проблемное обучение, осуществляет связь обучения с практикой, обсуждает с обучающимися актуальные события современности. Обеспечивает и анализирует достижения обучающихся. Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта

творческой деятельности, познавательного интереса, используя компьютерные технологии, в т.ч. текстовые редакторы и электронные таблицы в своей деятельности. Оказывает особую поддержку одаренным и талантливым обучающимся, а также обучающимся, имеющим отклонения в развитии. Организует участие обучающихся в массовых мероприятиях. Участвует в работе педагогических, методических советов, объединений, других формах методической работы, в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям или лицам, их заменяющим, а также педагогическим работникам в пределах своей компетенции. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся во время образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности. При выполнении обязанностей старшего педагога дополнительного образования наряду с выполнением обязанностей, предусмотренных по должности педагога дополнительного образования, осуществляет координацию деятельности педагогов дополнительного образования, других педагогических работников в проектировании развивающей образовательной среды образовательного учреждения. Оказывает методическую помощь педагогам дополнительного образования, способствует обобщению передового их педагогического опыта и повышению квалификации, развитию их творческих инициатив.

Должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся, воспитанников, основы их творческой деятельности; методику поиска и поддержки молодых талантов; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, научно-технической, эстетической, туристско-краеведческой, оздоровительно-спортивной, досуговой деятельности; программы занятий кружков, секций, студий, клубных объединений; деятельность детских коллективов, организаций и ассоциаций; методы развития мастерства; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода, методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, воспитанниками, детьми разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка

образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Для старшего педагога дополнительного образования - высшее профессиональное образование и стаж педагогической работы не менее 2 лет.

3.2. Средства обучения и воспитания, необходимые для реализации дополнительной общеобразовательной программы:

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи- 15-20 шт;
- набивные мячи – 15-20 шт;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки- на каждого обучающегося
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.
- утяжелители 0,5 кг, 1 кг
- тумба для прыжков;
- разметочная лента
- секундомер;
- свисток

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 8-10 штук
- гимнастическая стенка
- тренажеры для тактической подготовки.

Спортивное оборудование:

- спортивный зал;
- стойки волейбольные – 2 шт;
- волейбольная сетка;
- судейская стойка;
- табло.

4. Учебный план дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол».

Учебный план образовательной деятельности дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол», включает гибкое содержание и педагогические технологии, обеспечивающие индивидуальное, личностно-ориентированное развитие детей.

Режим занятий по максимальной недельной нагрузке соответствует требованиям СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" и регламентируется локальным актом образовательной организации.

Реализация учебного плана выполняется при определённых условиях:

- правильный подбор методической литературы к реализуемым программам и технологиям,
- при создании условий для реализации программы,
- режим дня,
- полноценная развивающая предметно пространственная среда,
- привлечение родителей в образовательный процесс,
- учебный график ориентирован на пятидневную учебную неделю.

4.1. Продолжительность и количество занятий:

	Возрастная категория (лет)	Длительность занятия (минут)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
	12-17	120 мин	3	216

4.2. Виды и формы диагностики

Текущая диагностика проходит в виде контрольных заданий, тестирований, педагогических наблюдений.

Итоговая диагностика в конце учебного года проходит сдачей контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

4.3. Учебный план

№ п/п	Темы	Количество часов	
		теория	практика
I.	Основы знаний.	4	10
	Понятие о технике и тактике игры.	2	5
	Правила игры в волейбол	2	5
II.	Технические и тактические приемы.	12	190
	Подачи.	2	40
	Передачи.	2	40
	Нападающий удар.	2	25
	Блокирование.	2	23
	Комбинированные упражнения.	2	22
	Учебно-тренировочные игры.	2	40
	Судейство игр.	2	4
	Итого:	18	204
		222	

5. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол».

Дата начала	05.09.2022
Дата окончания	31.05.2023
Количество недель в учебном году	38 недель

Продолжительность учебной недели	БМАОУ работает в режиме шестидневной недели (понедельник-суббота) Нерабочие дни , воскресенье, праздничные дни
Праздничные (нерабочие) дни	04.11.2022 г. – День народного единства 31.12.2022 – 09.01.2023 г. – новогодние каникулы 23.02.2023 -24.02.2023 г – День защитника Отечества 08.03.2023 г. Международный женский день 01.05.2023 г. - Праздник Мира и Труда 08.05.2023-09.05.2023 г. - День Победы 12.06.2023 г. – день России

Реализация Программы осуществляется в течение всего учебного года.

6. Рабочая программа
Дополнительной общеобразовательной программы –
дополнительной общеразвивающей программы
«Клуб путешественников»

6.1. Содержание программы.

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы 222 часа.

I. Основы знаний – 4 часа теории, 10 часов практики.

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Техничко-тактические приемы - 12 часов теории, 190 часов практики.

1. Подачи – 40 часов

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи – 40 часов

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;

- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар – 25 часов

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Блокирование – 23 часов

- техника выполнения блокирования двумя руками, одной рукой;
- подстраховка при блокировании;
- двойной и тройной блок.

5. Комбинированные упражнения – 22 часов

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры – 40 час

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр – 6 часов

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

6.2. Тематический план.

Тематическое планирование по волейболу.

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	ТБ в волейболе. Правила игры и соревнований. Техника передач.	2
2	Техника верхних передач. Игра	
3	Правила игры и соревнований. Техника передач.	2
4	Техника верхних передач. Игра	

5	Техника нижних передач. Игра	2
6	Техника верхних передач. Игра	
7	Групповые упражнения. Игра	2
8	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	
9	Упражнения в движении. Учебная игра	2
10	Групповые упражнения. Игра	
11	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2
12	Упражнения в движении. Учебная игра	
13	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2
14	Упражнения в движении. Учебная игра	
15	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2
16	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	
17	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2
18	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	
19	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2
20	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	
21	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2
22	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	
23	Групповые упражнения. Учебная игра.	2
24	Игровые взаимодействия. Учебная игра	

25	Групповые упражнения. Учебная игра.	2
26	Игровые взаимодействия. Учебная игра	
27	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2
28	Групповые упражнения. Учебная игра.	
29	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2
30	Групповые упражнения. Учебная игра.	
31	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2
32	Одиночное блокирование. Учебная игра.	
33	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2
34	Одиночное блокирование. Учебная игра.	
35	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2
36	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	
37	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2
38	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	
39	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2
40	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	
41	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2
42	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	
43	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2
44	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	

45	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2
46	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	
47	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2
48	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	
49	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2
50	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	
51	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2
52	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	
53	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2
54	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	
55	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2
56	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	
57	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2
58	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	
59	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2

60	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	
61	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2
62	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	
63	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2
64	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	
65	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2
66	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	
67	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2
68	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	
69	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2
70	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	
71	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2
72	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	
73	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2

74	Упражнения в движении. Учебная игра	
75	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2
76	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	
77	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2
78	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	
79	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2
80	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	
81	Групповые упражнения. Учебная игра.	2
82	Игровые взаимодействия. Учебная игра	
83	Групповые упражнения. Учебная игра.	2
84	Игровые взаимодействия. Учебная игра	
85	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2
86	Групповые упражнения. Учебная игра.	
87	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2
88	Групповые упражнения. Учебная игра.	
89	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2
90	Одиночное блокирование. Учебная игра.	
91	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2
92	Одиночное блокирование. Учебная игра.	
93	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2

94	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	
95	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2
96	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	
97	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2
98	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	
99	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2
100	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	
101	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2
102	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	
103	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2
104	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	
105	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2
106	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	
107	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2
108	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	
109	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2
110	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	
111	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2

112	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2
113	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2
114	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	
115	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2
116	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	
117	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2
118	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	
119	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2
120	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	
121	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2
122	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	
123	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2
124	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	

125	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2
126	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2
127	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2
128	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	
129	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2
130	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	
131	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2
132	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	
133	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2
134	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	
135	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2
136	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	
137	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2
138	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	

139	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2
140	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	
141	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2
142	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	
143	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2
144	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	
145	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2
146	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	
147	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2
148	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	
149	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2
150	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	
151	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2
152	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	

153	Упражнения в движении. Учебная игра	2
154	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	
155	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2
156	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2
157	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	
158	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2
159	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	
160	Групповые упражнения. Учебная игра.	2
161	Игровые взаимодействия. Учебная игра	
162	Групповые упражнения. Учебная игра.	2
163	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	
164	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2
165	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	
166	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2
167	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	
168	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2
169	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	

170	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	
171	Упражнения в движении. Учебная игра	2
172	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	
173	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2
174	Игровые взаимодействия. Учебная игра	
175	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2
176	Игровые взаимодействия. Учебная игра	
177	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2
178	Групповые упражнения. Учебная игра.	
179	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2
180	Групповые упражнения. Учебная игра.	
181	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2
182	Одиночное блокирование. Учебная игра.	
183	Групповые упражнения. Учебная игра.	2
184	Одиночное блокирование. Учебная игра.	
185	Групповые упражнения. Учебная игра.	2
186	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	
187	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2
188	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	
189	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2

190	Игровые взаимодействия. Учебная игра	
191	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2
192	Игровые взаимодействия. Учебная игра	
193	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2
194	Групповые упражнения. Учебная игра.	
195	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2
196	Групповые упражнения. Учебная игра.	
197	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2
198	Одиночное блокирование. Учебная игра.	
199	Групповые упражнения. Учебная игра.	2
200	Одиночное блокирование. Учебная игра.	
201	Групповые упражнения. Учебная игра.	2
202	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	
203	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2
204	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	
205	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2
206	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	
207	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2
208	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	
209	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2

210	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	
211	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2
212	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	
213	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2
214	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	
215	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	2
216	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2
217	Товарищеский матч (дети-родители)	2
218	Правила судейства. Практика	2
219	Практика судейства	2
220	Двухсторонняя игра, практика судейства	2
221	Товарищеский матч	2
222	Товарищеский матч	2

7.Оценочные материалы по дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол».

Контрольные нормативы

По технической подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.

4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Учебно- тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

По игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

Возраст , лет	Броски набивного мяча из положения сидя			Сила кисти			Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)		
	отл	хор	удв	отл	хор	удв	отл	хор	удв
12	450	450-340	330	22	21-14	13	21	20-14	13
13	550	540-400	390	26	25-21	20	22	21-15	14
14	600	590-420	410	29	28-23	22	23	22-16	15
15	650	640-450	440	32	31-25	26	24	23-17	16

16	680	670-500	496	35	34- 29	28	25	24- 18	17
17	710	700-550	500	37	35- 30	29	30	28- 25	20

	Прыжок в высоту с места			Подача из 10 раз			Верхняя передача			Нижняя передача		
	отл	хор	уд в	отл	хор	уд в	от л	хор	уд в	от л	хор	уд в
12	38	37- 22	21	8	7	6	85	80- 65	64	20	19- 10	9
13	41	40- 29	28	8	7	6	90	85- 65	64	25	24- 13	12
14	44	43- 27	28	8	7	6	95	90- 70	69	30	29- 15	14
15	47	46- 30	29	9	8	7	10 0	95- 70	69	40	39- 19	18
16	50	49- 33	32	9	8	7	10 0	95- 70	69	50	49- 29	28
17	52	51- 49	48	10	9	8	10 1	98- 72	71	55	54- 30	29

8. Методические материалы дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол»

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Безмельницын Н.Г., Астафьев Н.В. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: Учебн. пособие. – Омск: СибГАФК, 1994. – 85 с.
3. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
4. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
5. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований)
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
7. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.: ОмГТУ, 1994. – 198 с.
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
9. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
10. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. - 152 с.
11. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебн. для пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.
12. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979. - 168с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282758

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 21.06.2023 по 20.06.2024