



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №331  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы №331  
Невского района  
Санкт-Петербурга

Протокол №1  
от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директором  
ГБОУ школы №331  
Невского района  
Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ Балаянц А.С.

Приказ №692  
от «31» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Волейбол»

(1 год обучения)

Возраст обучающихся 11-14 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Автор – составитель:  
педагог дополнительного образования  
Зяблицева Надежда Юрьевна

Санкт-Петербург  
2023-2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа** спортивная секция «Волейбол» для обучающихся 5-7 классов (первый год обучения)

**(4 часа в неделю, 120 часов в год.)**

**Организация-разработчик:** ГБОУ школа №331 Невского района Санкт-Петербурга  
**Разработчик:** Зяблицева Надежда Витальевна, педагог дополнительного образования  
 ГБОУ школы №331 Невского района Санкт-Петербурга

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	2
1.1. Описание учебно–методического комплекта.....	4
1.2. Виды и формы промежуточного, итогового контроля: .....	5
1.3. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивная секция «Волейбол».....	5
2. Учебный план (первый год обучения) .....	7
3. Календарный учебный график .....	7
4. Содержание программы .....	7
6. Тематическое планирование .....	10
7. Методическое обеспечение общеобразовательной общеразвивающей программы .....	12
8. Материально-техническое обеспечение общеобразовательной общеразвивающей программы.....	13

## 1. Пояснительная записка

### Направленность программы

Образовательная программа направлена на обучение обучающихся основам игры в волейбол, развитие общефизических, координационных, исполнительских способностей, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития индивида.

Программа направлена на приобщение детей к спортивным играм, на приобретение основ игры в волейбол. В России волейбол занимает второе место по популярности после футбола.

Занятия сочетают в себе обучение основам техническим и тактическими навыкам классического волейбола с развитием координации, повышение уровня общей физической подготовки.

### Актуальность образовательной программы

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, города, матчевые встречи и т.д.).

В этой связи актуальной становится проблема разработки программы для детей с пятого класса обучения в общеобразовательной школе с использованием разнообразных форм, средств и методов физического воспитания детей.

### **Педагогическая целесообразность данной программы**

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в ее основу положены культурные и личностно-ориентированные подходы. Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных навыков, основ спортивной техники этого вида спорта.

#### **Цель программы:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в классический волейбол, знакомство с пляжным волейболом;
- развитие физических особенностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости);
- развитие психологических особенностей (умение принимать быстрые решения, понимать и чувствовать партнеров по команде);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование сборной команды школы по волейболу.

#### **Задачи:**

##### **1. Обучающие задачи:**

- оценить уровень подготовки обучающихся;
- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- помочь овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы, в районных и городских соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

##### **2. Оздоровительные задачи:**

- способствовать оптимизации роста развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

- укрепить суставно-двигательный и связочный аппарат, скорректировать опорно-двигательный аппарат детей.

### **3. Воспитательные задачи:**

- обеспечить социализацию детей в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися;
- способствовать формированию гармоничной личности;
- воспитать умение эмоционального выражения, закрепощенности, умению брать инициативу, ответственности за свои действия и действия партнеров по команде;
- развивать трудолюбие.

### **Возраст детей**

Заниматься на занятиях по волейболу могут все желающие с 11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Возраст обусловлен особенностями физического развития. Занятия строятся с учетом индивидуальных психофизиологических возможностей каждого ребенка

Условия набора детей: принимаются все желающие. Наполняемость в группах составляет 10-15 человек (не более 18).

### **Сроки реализации образовательной программы**

Программа рассчитана на 8 месяцев обучения – 120 часов.

**Режим занятий** – занятия проходят 2 раза в неделю в течение двух академических часов (продолжительность одного академического часа – 45 минут).

**Форма занятия** – занятия проводятся тремя группами учащихся по утвержденному расписанию.

## **1.1. Описание учебно–методического комплекта**

### **Список использованной литературы (для педагога):**

1. М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов. Физическая культура. Волейбол. Новосибирск. 2023 г.
2. В.П. Губа, Л.В. Булькина, П.В. Пустошило. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. Учебное пособие. Издательство «Спорт». 2019 г.
3. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу». Учебник 8 издание; М., 2012 г.
4. Миллер, Э., Блэкман, К. Упражнения на растяжку. [Текст]: учеб.- метод. пособие / Москва, 2016г.
5. А.В. Жилин. Волейбол. Техника игры. Учебное пособие. Издательство «Лань». 2021 г.
6. Родин А.В., Губа В.П. Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх (на примере баскетбола и волейбола). Учебное пособие. Издательство «Спорт». 2023 г.
7. Методическое руководство №16. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ. Москва - 2018, 48с.
8. Методическое пособие №18. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. В.В. Костюков, В.В. Нирка, Е.В. Фомин. Москва: ВФВ., 2021. — 134с.

### Список литературы (для обучающихся):

1. Официальные правила волейбола 2021-2024 г.г. (вводятся в действие с 1 сентября 2021 года).
2. Лев Россошик. Праздник, который всегда со мной. Издательство «Спорт». 2017 – 390 с.

### Электронные ресурсы:

<http://volleybol-ksenzov.ru/biblioteka/> - Литература по волейболу: история, правила, амплуа, расстановки, комбинации, тренировка, техника, тактика, координация, растяжка, волейбол в разных странах.

<https://volley.ru/> - сайт Российской федерации волейбола

## 1.2. Виды и формы промежуточного, итогового контроля:

### Формы выявления, фиксации и предъявления результатов

Формы выявления результатов	Формы фиксации результатов	Формы предъявления результатов
Наблюдение педагога в процессе занятий	Грамоты, дипломы Учебный журнал Портфолио обучающихся	Открытые занятия Участие в соревнованиях

**Система определения результативности, основанная на компетентностном подходе и результатов участия в соревнованиях.**

Портфолио обучающихся состоящее из видеороликов, фотографий и достижений (грамот, дипломов).

### Форма подведения итогов реализации образовательной программы

Основными формами подведения итогов по программе является участие детей в показательных выступлениях, соревнованиях и открытых занятиях.

## 1.3. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивная секция «Волейбол»

**Планируемые личностные предметные и метапредметные результаты обучения по программе.**

Программа обеспечивает достижение следующих результатов освоения программы дополнительного образования:

### В области предметных результатов:

- Знать правила безопасного поведения на тренировках;
- Знать названия разучиваемых приемов игры и основы правильной техники;
- Овладеть основными техническими приемами и расстановкой «вперед углом»;
- Концентрировать внимание;

**В области метапредметных результатов:**

- Знать основы классического и пляжного волейбола;
- Знать и уметь применять основное содержание правил соревнований по волейболу;
- Знать жесты волейбольного судьи;
- Иметь навыки общения контактности и доброжелательности при решении задач;
- Иметь интерес к физической культуре.

**В области личностных результатов:**

- Самостоятельно ориентироваться в мире волейбола;
- Позитивно оценивать свои способности и навыки;
- Уметь самостоятельно применять полученные технические и тактические навыки игры в волейбол в рамках правил
- Контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- Быть ориентированным на успех.

**Ожидаемы результаты.**К концу курса обучения дети должны**Знать:**

- ✓ основную стойку волейболиста;
- ✓ как правильно выполнять технические приемы (передача сверху, снизу, подача, атака, блокирование, защита);
- ✓ понятия линия атаки, лицевая линия, средняя линия, зоны подачи, защиты, атаки, амплуа и т.д.;
- ✓ расстановка «вперед углом».

**Уметь:**

- ✓ ориентироваться в зале;
- ✓ правильно держать руки при выполнении основных технических приемов;
- ✓ выполнять комплексы упражнений, задаваемые преподавателем;
- ✓ выполнять строевые команды;
- ✓ владеть навыками разминки и растяжки;
- ✓ вести счет игры.

**Знания и умения для оценки планируемых результатов освоения программы**

№ п/п	Контрольные нормативы	1 год обучения
1.	Правила соревнований	+
2.	Передача в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
3.	Передача от стены двумя руками сверху с расстояний 2-3 метра без потерь	10
4.	Передача от стены двумя руками снизу с расстояний 2-3 метра без потерь	10
5.	Передача в круге над собой без потерь	15
6.	Подача (любая) из 6 попыток	4
7.	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя из 6 попыток	3
8.	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя из 6 попыток	3

## 2. Учебный план (первый год обучения)

Программный материал усложняется каждую неделю за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе занятий.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	-
2	Основы знаний: - о безопасном поведении на тренировках, - оказания первой помощи, - правила волейбола, - подготовка тела к физическим нагрузкам, - умение заканчивать тренировочный процесс	30	5 в процессе занятий	15	игровое занятие (учебная игра)
3	Техника выполнения основных приемов	70	10	60	учебные игры и соревнования
4	Тактика построения игры «Волейбол»	20	10	10	
	Итого	120	25	85	

## 3. Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
10.10.2023	24.05.2024	30	120	2 занятия в неделю по 2 часа

## 4. Содержание программы

### Вводное занятие (2 ч.)

Встреча, знакомство с детьми. Беседа по поведению на занятиях. Правила техники безопасности на занятиях. Режим занятий. План работы до конца учебного года. Беседа по программе – краткий обзор занятий. Требования к тренировочной форме, обуви.

### Теоретические занятия - в процессе занятий - 25 часов

#### Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, и их строение, функции и взаимодействие. Сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

#### Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

### **Правила игры в волейбол.**

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила мини-волейбола.

Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

### **Основы техники и тактики игры.**

Анализ технических приемов и тактических действий (на основе программы данного года). Единство техники и тактики игры.

## **Практические занятия – 85 часов**

### **Общая физическая подготовка.**

*Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с эластичными лентами, на гимнастической стенке массового типа.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с у гимнастической стенки).

*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту. Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия, без разбега. Прыжки с поворотом. Опорные прыжки.

### **Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках (до 2 кг). Из положения на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнера (партнеров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.



*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом, броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг)

Метание теннисного или хоккейного мяча (правой, левой) в цель на стене (высота- 1,5- 2м) или на полу, расстояние от 5-10 м с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнования на точность метания малых мячей. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера или прибора для метания мяча.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения: с места, после перемещения, после поворотов. После поворотов и перемещений, после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т. д. Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180 и в прыжке отбить мяч в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут, же подбрасывается на различную высоту и т. п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота – многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча.

#### **Техника нападения.**

**Действия без мяча.** *Перемещение и стойки:* сочетание способов перемещения и стоек с техническими приемами. *Имитации основных приемов и падений.*

**Действия с мячом:** передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки. Стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча - верхняя прямая.

*Нападающие удары.* Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

#### **Техника защиты.**

**Действия без мяча.** Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

**Действия с мячом.** *Прием мяча:* снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. *Блокирование.* Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3,2.

#### **Тактика защиты.**

*Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению: для выполнения подачи (верхней прямой).

При действии с мячом: чередование способов подач ( нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

*Командные действия.* Прием мяча подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

#### **Тактика защиты.**

*Индивидуальные действия.* Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

*Командные действия.* Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

**Волейбол. 5-6 классы.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Судейская практика.

#### **Подвижные игры и эстафеты.**

## **6. Тематическое планирование**

Дата (2023 2024 г.)	№ урока в плане	Наименование тем	Кол-во часов	Формы занятий контроля
10.10	1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Игровое занятие	2	
12.10	2.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2	
17.10	3.	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Передача мяча сверху. Игра.	2	
19.10	4.	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Передача мяча снизу. Игра.	2	
24.10	5.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2	Уч. игра
26.10	6.	Действие с мячом: передача мяча сверху. Игра.	2	
31.10	7.	Действие с мячом: передача мяча сверху. Игра.	2	
02.11	8.	Действие с мячом: передача мяча сверху, снизу. Игра.	2	
07.11	9.	Подача мяча: нижняя, прямая. Игра.	2	
09.11	10.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2	Уч. игра
14.11	11.	Подача мяча: верхняя, прямая. Игра.	2	
16.11	12.	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	2	
21.11	13.	Подача мяча. Игра.	2	
23.11	14.	Действия с мячом: нападающий удар. Игра.	2	
28.11	15.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.		Уч. игра
30.11	16.	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Игра.	2	

Дата (2023 2024 г.)	№ урока в плане	Наименование тем	Кол-во часов	Формы занятий контроля
05.12	17.	Передача мяча: из зоны в зону. Игра.	2	
07.12	18.	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	2	
12.12	19.	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	2	
14.12	20.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2	Уч. игра
19.12	21.	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	2	
21.12	22.	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Игра.	2	
26.12	23.	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Игра.	2	
09.01	24.	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения. Игра.	2	
11.01	25.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2	Уч. игра
16.01	26.	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи в зону 3. Игра.		
18.01	27.	Прием мяча: на задней линии от верхней прямой и боковой подачи с доводкой в зону 3. Игра.		
23.01	28.	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи в зоне нападения с доводкой в зону 3. Игра.		
25.01	29.	Прием мяча: на задней линии от верхней прямой и боковой подачи в зоне нападения с доводкой в зону 3. Игра.		
30.01	30.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.		Уч. игра
01.02	31.	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи в зону 2. Игра.		
06.02	32.	Прием мяча: на задней линии от верхней прямой и боковой подачи с доводкой в зону 2. Игра.		
08.02	33.	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи в зоне нападения с доводкой в зону 2. Игра.		
13.02	34.	Прием мяча: на задней линии от верхней прямой и боковой подачи в зоне нападения с доводкой в зону 2. Игра.		
20.02	35.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.		Уч. игра
22.02	36.	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой. Игра.		
27.02	37.	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой в зоне нападения. Игра.		
29.02	38.	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой на задней линии. Игра.		
05.03	39.	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой на задней линии. Игра.		
07.03	40.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.		Уч. игра

Дата (2023 2024 г.)	№ урока в плане	Наименование тем	Кол-во часов	Формы занятий контроля
12.03	41.	Прием мяча: имитация падения в сторону на бедро и перекатом на спину. Игра.		
14.03	42.	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Игра.		
19.03	43.	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Игра.		
21.03	44.	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.		
26.03	45.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.		Уч. игра
28.03	46.	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 4 и 2. Игра.		
02.04	47.	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Игра.		
04.04	48.	Нападающий удар через сетку: с переводом в зону 1 из зоны 4 и 2. Игра.		
09.04	49.	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.		
11.04	50.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.		Уч. игра
16.04	51.	Блокирование нападающих ударов: одиночные в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Игра.		
18.04	52.	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Игра.		
23.04	53.	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.		
25.04	54.	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.		
30.04	55.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.		Уч. игра
07.05	56.	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.		
14.05	57.	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Игра.		
16.05	58.	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.		
21.05	59.	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Игра.		
23.05	60.	Система игры в защите. Соревновательное занятие		Уч. игра

## **7. Методическое обеспечение общеобразовательной общеразвивающей программы**

В процессе реализации программы используются следующие методы:

1. Методы обучения: словесный, наглядный, систематизации, работа под руководством педагога, самостоятельная работа, рефлексия, работа над ошибками.

2. Методы воспитания и развития: игровой техники и тактики, самостоятельная работа, диалогическая беседа, работа с родителями.

Личные качества ребёнка формируются в активной деятельности, которая является ведущей на каждом возрастном этапе. Учебно-тренировочный процесс основан на применении принципов наглядности, доступности, сознательности и активности.

Применяемые в учебно-тренировочном процессе упражнения: упражнения, выполняемые на месте и в движении, с партнером и с предметами.

В учебно-тренировочном процессе широко используется слово – живая речь педагога. Обучение начинается с объяснения и показа упражнений (показ фронтальный). Применяется повторный и интервальный метод, а также лицом – спиной, целостный и расчленённый методы показа.

Процесс обучения детей в спортивном коллективе основывается на следующих принципах: активности, единства теории и практики, наглядности, доступности, систематичности занятий, многократности повторений, прочности усвоения знаний и индивидуального подхода. Данная программа сочетает в себе тренировочные упражнения на освоение технических приемов и тактического мышления.

Подготовка к соревнованиям имеет большое значение в решении воспитательных и образовательных задач. Игра в волейбол сближают детей, между членами команды устанавливаются дружественные, товарищеские отношения, каждый участник несет ответственность за своих партнеров по команде.

## **8. Материально-техническое обеспечение общеобразовательной общеразвивающей программы**

*Занятия проводятся в спортивном зале школы*

### **Перечень оборудования и материалов необходимых для занятий:**

- Просторный специализированный зал соответствующий санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.);
- Компьютер.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	
		min	max
1.	Дидактические материалы по основным разделам	1	-
2.	Стенка гимнастическая	10 секций	-
3.	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	-
4.	Мячи: волейбольные, малые мячи (мягкие), набивные (медбол)	10	на каждого обучающегося
5.	Скакалка детская	10	на каждого обучающегося
6.	Табло перекидное	1	-
7.	Стойки волейбольные универсальные	2	-
8.	Обруч детский	5	-
9.	Сетка волейбольная	1	-
10.	Аптечка	1	-
11.	Конус сигнальный	10	-
12.	Насос ручной с комплектом игл, силиконовое масло	1	-
13.	Секундомер	1	-
14.	Площадка игровая волейбольная	1	-

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	
		min	max
15.	Мат гимнастический	5	-
16.	Корзина для мячей	1	-
17.	Эластичная резина	5	-
18.	Балансир	5	-
19.	Барьер	5	-
20.	Скотч бумажный	1	-
21.	Лестница координационная	1	-
22.	Свисток	1	-