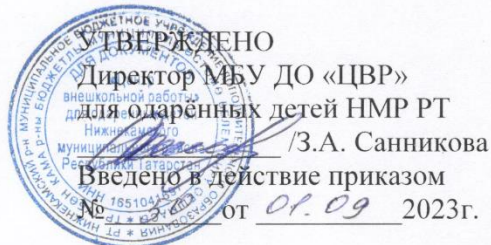


Управление образования исполнительного комитета НМР РТ
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» для одарённых детей НМР РТ

ПРИНЯТО
на заседании методического совета
протокол № 01 от 01.09 2023г.



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

ДЕТСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
«Физкультурно-спортивное»

Год обучения: 1

Возраст воспитанников: 14-17 лет, класс 8-11

Срок реализации: 1 год

Составила
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Мифтахова Нурия Мулламуровна

г. Нижнекамск, РТ

Пояснительная записка

1. Общие положения

1.1. Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа детского объединения «Волейбол» составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. от 17.07. 2023 года № 385-ФЗ);
- Закон Республики Татарстан «Об образовании» от 22.07.2013 г. № 68-ЗРТ (с изм. от 06.04.2023 года № 24-ЗРТ);
- Закон Республики Татарстан «О государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан» от 08.07.1992 г. № 1560-ХІІ (с изм. от 06.04.2023 года № 24-ЗРТ);
- Закон Республики Татарстан «Об отдельных мерах по защите прав и законных интересов ребенка в Республике Татарстан» от 29.04.2022 г. № 26-ЗРТ (с изм. от 06.04.2023 N 32-ЗРТ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов на 2015-2020 годы (утверждена Президентом Российской Федерации 3 апреля 2012 г. № Пр-827) и комплекс мер по ее реализации (утвержден Правительством Российской Федерации 27 мая 2015 г. № 3274п-П8);
- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи МОиН РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- «Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ» Письмо МОиН РТ от 07.03.2023 г. № 2749/23;
- «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» Письмо от 18.06.2003 г. № 28-02-484/16;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;
- Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642 (изм. Постановлением Правительства Российской Федерации от 27 февраля 2023 года № 312) ;
- Федеральный Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (с изм., от 3 апреля 2023 года № 96-ФЗ);
- Приказ МОиН РТ от 20 марта 2014 г. № 1465/14 «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой редакции»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм., приказ Минпросвещения России от 2 февраля 2021 года №

38);

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Приказа МОиН РТ от 19.05.2021 г. № под-732/21 «О внедрении Навигатора дополнительного образования Республики Татарстан»;

– Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Санитарные правила 2.4.3648-20);

– «Концепция развития дополнительного образования детей» Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;

– Программа развития МБУ ДО «Центр внешкольной работы» для одаренных детей НМР РТ на 2022-2030 уч.гг.;

– Устав МБУ ДО «Центр внешкольной работы» для одарённых детей НМР РТ;

– Локальные нормативные акты Центра, утвержденные в 2021 году, с дополнениями и изменениями в 2023 году.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» отнесена к программам физкультурно-спортивной направленности. Ее цель и задачи направлены на оздоровление обучающихся общеобразовательной школы и приобщение их к здоровому образу жизни через углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день для обучающихся нашей школы, так как ее реализация восполнит недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, и повысит результативность участия в Спартакиаде школьников города по волейболу. Программа дает оздоровительный эффект, так как благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания. А также в программе предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, где проявляются положительные эмоции. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.д.

Цели и задачи программы

Цель программы – оздоровление обучающихся общеобразовательной школы и

приобщение их к здоровому образу жизни через углубленное изучение спортивной игры волейбол.

В соответствии с целью данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача

- укрепление здоровья;
- совершенствование физического развития.

2. Образовательная задача

- обучение основам техники и тактики игры волейбол.
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательная задача

- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих **принципов:**

- *принцип модификации*, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей.
- *принцип сознательности и активности*, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- *принцип доступности*, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- *принцип последовательности* обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

При дистанционном обучении обеспечивается каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательным онлайн-платформам, в качестве основного информационного ресурса. А также осуществляется учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

<https://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-volejbola/>

<https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://tvou-volleyball.ru/obuchenie/razryady-po-volejbolu/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6100/start/171989/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4964/start/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6101/start/41745/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/78666/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/start/90962/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/start/169334/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4968/start/61611/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6103/start/169361/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3788/start/169386/>

Отличительные особенности Программы. Организация работы с учащимися 8-11-х классов направлена на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Составлена с учетом их физической подготовленности и гендерных особенностей при совместных занятиях спортивными играми.

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы. Учащиеся 8-11-х классов, количество детей в группе до 15 человек.

Сроки и этапы реализации Программы. Программы рассчитана на 1 год обучения – 144 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных занятий со школьниками.

Формы и режим занятий: Занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала. Режим занятий с сентября по май месяц через 1 час после окончания уроков основного расписания. Периодичность – два раза в неделю по два часа на пришкольной спортивной площадке и в спортивном зале «МБОУ СОШ №12».

Формы контроля – выполнение контрольных нормативов, мониторинг контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Схема распределения времени

| | Продолжительность занятия | Периодичность в неделю | | Кол-во час./занятий в неделю | Кол-во часов/занятий в год |
|--|----------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------------|-----------------------------------|
| | 2 часа | 2 раза | | 4 часа/занятия | 144 часа/занятия |

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Предметные результаты освоения программы

Обучающиеся по окончании полного курса обучения объединения дополнительного образования «Волейбол» должны:

Знать:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения);
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- правильно выполнять технические приемы и тактические действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Планируемые личностные и метапредметные результаты освоения программы

Личностные результаты:

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живет. Знание об истории

волейбола и развития его в нашей стране, республике, городе и районе.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить свое здоровье и воспитывать неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально-значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок; рационально распределять свое время в режиме дня; выполнять утреннюю зарядку. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития, вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся: следовать при выполнении задания инструкциям учителя; понимать цель выполняемых действий; различать подвижные и спортивные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- принимать решения, связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умению находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умению объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных мероприятиях, в стремлении показывать более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- вести спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- стремление ребенка вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Учебный план по предмету «Волейбол» на 144 часов в год

| № | Наименование раздела, темы | Всего часов | Теория | Практика | Формы аттестации/ контроля |
|------------|---|-------------|--------|----------|----------------------------|
| 1 | Теоретическая подготовка | 24 | | | |
| 1.1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. | 2 | 2 | | |
| 1.2 | Причины и предупреждение травматизма на занятиях по волейболу. | 2 | 2 | | |
| 1.3 | История развития волейбола в России, Татарии, городе | 2 | 2 | | |

| | | | | | |
|------|---|-----------|---|----|--|
| | Нижекамске и районе. | | | | |
| 1.4 | Основные правила игры волейбол. | 2 | 2 | | |
| 1.5 | Жесты судей. | 2 | 2 | | |
| 1.6 | Организация и судейство соревнований по волейболу. | 2 | 2 | | |
| 1.7 | Организация и проведение занятий по волейболу. | 2 | 2 | | |
| 1.8 | Основы здорового образа жизни. | 2 | 2 | | |
| 1.9 | Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи. | 2 | 2 | | |
| 1.10 | Основы физической подготовки (скоростные, скоростно-силовые, координационные способности, выносливость и гибкость). | 2 | 2 | | |
| 1.11 | Технико-тактические действия в защите. | 2 | 2 | | |
| 1.12 | Технико-тактические действия в нападении. | 2 | 2 | | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 24 | | | |
| 2.1 | Развитие скоростных способностей. | 2 | | 2 | |
| 2.2 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 2 | | 2 | |
| 2.3 | Развитие координационных способностей. | 2 | | 2 | |
| 2.4 | Развитие выносливости. | 2 | | 2 | |
| 2.5 | Развитие гибкости. | 2 | | 2 | |
| 2.6 | Игры, развивающие физические способности. | 10 | | 10 | |
| 2.7 | Контрольные испытания. | 4 | | 4 | |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 60 | | | |
| 3.1 | Перемещения | 10 | | | |
| | Стойка игрока (исходные положения). | 2 | | 2 | |
| | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. | 4 | | 4 | |
| | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 4 | | 4 | |
| 3.2 | Передачи мяча | 10 | | | |
| | Передача мяча снизу двумя руками над собой. | 2 | | 2 | |

| | | | | | |
|------------|---|-----------|--|----|--|
| | Передача мяча снизу и сверху двумя руками в парах. | 2 | | 2 | |
| | Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). | 2 | | 2 | |
| | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). | 2 | | 2 | |
| | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. | 2 | | 2 | |
| 3.3 | <i>Подачи мяча</i> | 10 | | | |
| | Нижняя прямая. | 4 | | 4 | |
| | Верхняя прямая. | 4 | | 4 | |
| | Подача в прыжке. | 2 | | 2 | |
| 3.4 | <i>Атакующие удары</i> | 10 | | | |
| | Прямой нападающий удар (по ходу). | 4 | | 4 | |
| | Нападающий удар с переводом вправо (влево). | 4 | | 4 | |
| | Нападающий удар со второй линии | 2 | | 2 | |
| 3.5 | <i>Прием мяча</i> | 10 | | | |
| | Прием мяча снизу двумя руками. | 4 | | 4 | |
| | Прием мяча сверху двумя руками. | 4 | | 4 | |
| | Прием мяча, отраженного сеткой. | 2 | | 2 | |
| 3.6 | <i>Блокирование атакующих ударов</i> | 10 | | | |
| | Одиночное блокирование. | 4 | | 4 | |
| | Групповое блокирование (двоем, троим). | 4 | | 4 | |
| | Страховка при блокировании. | 2 | | 2 | |
| 4 | Тактическая подготовка | 36 | | | |
| 4.1 | <i>Тактика игры</i> | 16 | | | |
| | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. | 4 | | 4 | |
| | Групповые тактические действия в нападении и защите. | 4 | | 4 | |
| | Командные тактические действия в нападении и защите. | 4 | | 4 | |
| | Двусторонняя учебная игра. | 4 | | 4 | |
| 4.2 | <i>Игры, соревнования, экскурсии</i> | 20 | | | |
| | Товарищеские встречи. | 4 | | 4 | |
| | Соревнования, посещения | 12 | | 12 | |

| | | | | | |
|--|--------------------|----------|---------|-----------|--|
| | соревнований. | | | | |
| | Экскурсии, походы. | 4 | | 4 | |
| | Итого часов: | 144 часа | 24 часа | 120 часов | |

Содержание изучаемого курса

В соответствии со структурой двигательной деятельности материал программы дополнительного образования объединения «Волейбол» включает в себя четыре раздела: «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка» (ОФП), «Специальная физическая подготовка» (СФП), «Тактическая подготовка».

Теоретическая подготовка (24 часа). Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Причины и предупреждение травматизма на занятиях по волейболу. История развития волейбола в России, Татарии, городе Нижнекамске и районе. Основные правила игры волейбол. Жесты судей. Организация и судейство соревнований по волейболу. Организация и проведение занятий по волейболу (1 час). Основы здорового образа жизни. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи. Основы физической подготовки (скоростные, скоростно-силовые, координационные способности, выносливость и гибкость). Техничко-тактические действия в защите. Техничко-тактические действия в нападении.

Общая физическая подготовка (24 часа). Развитие скоростных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Развитие гибкости. Игры, развивающие физические способности. Контрольные испытания.

Специальная физическая подготовка (60 часов). Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу и сверху двумя руками в парах. Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Поддача в прыжке. Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево). Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании.

Тактическая подготовка (36 часов). Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра. Товарищеские встречи. Соревнования, посещения соревнований. Экскурсии, походы.

Раздел «**Теоретическая подготовка**» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и способствует расширению знаний обучающихся:

- о собственном организме и его возможностях;
- о саморегуляции психических процессов;
- о гигиенических требованиях;
- о мерах безопасности на занятиях и оказании первой медицинской помощи при травмах;
- об избранном виде спорта (история развития волейбола в России, Татарстане, городе Нижнекамске и районе);
- об основных правилах игры в волейбол (пионербол);
- места занятий для игры, инвентарь и оборудование.

Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов,

просмотр презентаций.

Раздел «**Общая физическая подготовка**» способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества занимающихся и включает упражнения из различных видов спорта, упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем физической подготовленности занимающихся:

- легкой атлетики (легкоатлетические упражнения: бег прыжки, метание);
- гимнастики (строевые упражнения; общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения);
- подвижных и спортивных игр;
- нормативы по общей физической подготовке.

Программа тестов включает следующие виды испытаний:

- 1) бег 30 м;
- 2) челночный бег 3x10 м;
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) наклон вперед из положения, сидя;
- 5) 6-минутный бег;
- 6) подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки).

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим приемам элементов волейбола, упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем технической подготовленности занимающихся:

- упражнения для развития скорости одиночного движения;
- упражнения для привития навыков быстроты двигательной реакции;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития прыжковой выносливости;
- упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- техника нападения (перемещения и стойки; действия с мячом, передачи мяча)
- техника защиты (действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок);
- контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Два раза в год проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

В разделе «**Тактическая подготовка**» представлен материал по волейболу способствующий обучению тактическим приемам, а также участие в товарищеских встречах, соревнованиях районного и городского уровня:

- тактика игры в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия)
- тактика игры в защите (индивидуальные, групповые, командные действия)
- контрольные игры и соревнования
- соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
- учебно-тренировочные игры.

Список литературы учителя

1. Внеурочная деятельность обучающихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с. (Работаем по новым стандартам).
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000. – 188 с.
3. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2001. - 112 с.
4. Платонов В. Моя профессия – игра. Книга тренера. – 2007.

Список литературы для обучающихся

1. Лепешкин В.А. Волейбол в школе: обучение тактике игры/ В.А.Лепешкин – М.: Чистые пруды, 2007. – 32с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып.1 (13)).
2. Титова В.А. Волейбол: развитие физических качеств и двигательных навыков в игре / Т.М. Титова, Т.В. Степанова – М.: Чистые пруды, 2006. – 32с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып.2 (8)).

Интернет ресурсы:

1. shkola-savina.ru
2. proshkolu.ru