

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ЛИЦЕЙ ИМЕНИ В.В. КАРПОВА» СЕЛА ОСИНОВО  
ЗЕЛЕНОДОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от « 28 » августа 2024 г.

**«Утверждено»**  
Директор МБОУ «Лицей  
им. В.В.Карпова»  
с. Осиново ЗМР РТ

\_\_\_\_\_/Королева Э.Н./  
Приказ № 152 -од  
От «28 » августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направление: *спортивно-оздоровительное*

Возраст обучающихся: *12-17 лет*

Срок реализации программы: *1 год*

Автор-составитель: *Мноярова Альфия Иркиновна*

Педагог дополнительного образования

Осиново, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дополнительному образованию «Волейбол» составлена по методическим рекомендациям по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях.

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

### *Нормативно-правовое обеспечение программы.*

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 №1726-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
- Приказ Министерства просвещения России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (постановление главного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020г, зарегистрировано Министерством Юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г. N 61573).
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных). /Сост. Ю. Ю. Владимирова, Э. Г. Демина - Казань: РЦВР, 2021
- Устав образовательной организации

**Актуальность:** реализации программы «Волейбол» состоит в том, что она способствует формированию здорового образа жизни учащихся, знакомит с видом спорта «Волейбол». Полезность программы заключается в том, что её содержание обеспечивает постоянную двигательную активность учащихся, что в настоящее время очень востребовано и актуально. Место найдётся каждому: и маленькому, и худенькому, и крупному. Эта игра помогает преодолеть страх, показать свои физические способности, учит находить решения. А в жизни это очень ценно, ведь она во многом состоит из неприятных вещей, когда нужно бороться, преодолевать.

**Педагогическая целесообразность программы** Волейболом могут заниматься как мальчики, так и девочки, с 11 лет, поэтому содержание программы позволяет формировать у детей уже с самых малых лет навыки здорового образа жизни. На данном возрастном этапе важное

значение имеет воспитание интереса детей к командной игре, их начальное обучение технике и тактике, правилам игры, содействие всестороннему развитию физических качеств и воспитанию умений соревноваться индивидуально (на основе общей 6 физической и технической подготовке) и коллективно (на основе разнообразных подвижных игр).

**Цель программы** – углубленное изучение спортивной игры в волейбол; создание оптимальных педагогических условий для всестороннего удовлетворения потребностей обучающихся и развития их индивидуальных склонностей и способностей, мотивации личности к познанию и творчеству

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников);
- подготовка учащихся к соревнованиям.

Программа решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
- развитие основных двигательных качеств.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

**Предметные результаты** отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации движений, гибкости, выносливости, силы);

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга;
- история Олимпийских игр;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

#### **Место учебного предмета в учебном плане:**

Данная рабочая программа рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

**Формы занятий:** игры (познавательные, творческие, диагностические, ролевые и т.д.); конкурсы; соревнования;

**Виды занятий:** фронтальные, групповые, индивидуальные.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

результативность участия в мероприятиях всех уровней; коллективный анализ работы.

### Планируемый результат

#### Личностные:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

#### *Обучающийся научится:*

- правилам техники безопасности на тренировочных занятиях;
- правилам личной гигиены.
- способам предупреждения травм;
- правилам соревнований.

#### *Обучающийся получит возможность научиться:*

- выполнять индивидуальные технические действия;
- выполнять групповые тактические взаимодействия;

- упражнениям с мячом в руках;
- передаче мяча на месте и в движении;
- выполнять индивидуальные действия без мяча и с мячом;
- применять тактические приемы.
- применять приемы самостраховки
- применять технико-тактических приёмов для участия в школьных и других соревнованиях.

### Учебно-тематический план

№	Раздел программы	Теория	Практика	Кол. часов
1	Основы знаний	3		3
2	Общая физическая подготовка		20	20
3	Специальная подготовка		45	45
4	Примерные показатели двигательной подготовленности		2	2
<b>Итого</b>		3	67	70

### Содержание рабочей программы

Содержание учебного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала.

Расписание занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя, а также с учётом установленных санитарно-гигиенических норм.

Эффективность учебного процесса определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами учебных занятий является тренировочное занятие, мероприятия восстановительной направленности, участие в спортивных соревнованиях.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель обучающих тренировок сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные тестирования применяются в конце прохождения определенного раздела программы., что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения урока по физическому воспитанию. Эффективность тренировки зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;
- фронтальная форма обучения позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Занятия состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

- 1 этап. На данном этапе осуществляется общая физическая подготовка обучающихся с включением элементов волейбола.
- 2 Методический материал данного раздела рассчитан на занятия, где обучающиеся занимаются 2 раза в неделю

Задачи 1 этапа:

- научить правилам технике безопасности;
- привить навыки личной гигиены;
- обучить различным играм и эстафетам с элементами игры.

К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- выявление задатков и способностей у детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

2 этап.

В этот период создаются предпосылки для углубленного занятия данным видом спорта.

Данный раздел включает 2 периода подготовки:

1. Подготовительный период. Он рассчитан на изучение истории возникновения и развития волейбола, воспитания физических качеств, освоение базовых технических и тактических действий.

2. Специально-подготовительный период. Этот временной отрезок предусматривает дальнейшее воспитание физических качеств, изучение и совершенствование вариантов техники и тактики игры, участие по желанию обучающихся во внутришкольных, районных и зональных соревнованиях.

Задачи 2 этапа:

- научить соблюдать технику безопасности на уроках, привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закалывания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- убедить в необходимости здорового образа жизни и привлечь как можно большее количество детей к занятиям спортом;
- воспитать силовые качества, координационные навыки, закрепить навыки техники паса и ловли мяча, научить тактическому мышлению;
- развивать мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность в регулярных занятиях спортом;
- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях.

К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная, воспитательная работа и изучаются основы техники волейбола.

Преимущественная направленность образовательного процесса 1 периода (подготовительный период):

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;
- овладение основами техники волейбольных приемов;
- развитие мотивации к познанию и совершенствованию своего тела, формирование потребности к регулярным занятиям спортом.

Преимущественная направленность образовательного процесса 2 периода (овладение и совершенствование основами техники волейбола);

- развитие специальных физических качеств.

Процесс участия в этой игре пробуждает у обучающихся стремление к жизни, желание «окупиться в нее с головой», а также потребность использовать и развивать то, чему они научились, изучая технику и тактику игры.

Умение радоваться победам и переживания возможных поражений в команде прививает обучающемуся чувство сотрудничества внутри команды, поэтому при обучении игре важно также обращать большое внимание обучению правилам ведения «честной борьбы» (соблюдению техники безопасности, правил игры, достойному отношению к «слабому»).

Одна из основных задач заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка обучающихся, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающегося.
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и морально-волевыми качествами обучающихся;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

В основе планирования на этапе начального обучения лежит игровая деятельность с элементами пионербола и волейбола. Занятия проводятся в форме игровых упражнений, различных эстафет, подвижных игр. Со стороны учителя планирование процесса обучения предусматривает творческий подход к изучению индивидуальных особенностей детей и создания у них общего представления о структуре выполнения основных движений и навыков, создающих основу для обучения игре в волейбол.

**Новизной и актуальностью данной программы** является одна из основных задач в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка обучающихся, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игры и морально-волевыми качествами обучающихся;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Содержание воспитательного потенциала занятия	Формы аттестации контроля
		всего	теория	практика			
1.	Техника безопасности. Правила соревнований. Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1	0.5	0.5	Фронтальная, индивидуальная, групповая	Воспитание, направленное <u>на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.</u>	Беседа
2.	Подвижная игра с элементами волейбола. ОФП. Развитие выносливости	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра
3.	Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра
4.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать виды передвижений.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность
5.	Простейшие передвижения. Челночный бег.	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра
6.	Силовая подготовка. Подвижные игры	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра
7.	Элементы защиты. Подвижные игры	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра
8.	Игра в мини-волейбол. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение	1		1	Фронтальная, индивидуальная, групповая		Беседа
9.	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность
10.	Обучение передаче мяча на короткой дистанции.	1		1	Индивидуальная, групповая		Соревновательная деятельность
11.	Закрепление техники передвижений в атаке. Закрепление	1		1	Индивидуальная, групповая		Учебная игра

	техники передвижений в защите. Закрепление техники передвижений в играх.					
12.	Закрепление передачи мяча.	1		1	Индивидуальная , групповая	Соревновательная деятельность
13.	Учебная игра с заданием.	1		1	Индивидуальная , групповая	Учебная игра
14.	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами волейбола.	1		1	Индивидуальная , групповая	Соревновательная деятельность
15.	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1		1	Индивидуальная , групповая	Соревновательная деятельность
16.	Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча.	1		1	Индивидуальная , групповая	Соревновательная деятельность
17.	Закрепление групповых тактических взаимодействий.	1		1	Индивидуальная , групповая	Учебная игра
18.	Двусторонние подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	1		1	Индивидуальная , групповая	Учебная игра
19.	Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3, 4×4.	1		1	Индивидуальная , групповая	Учебная игра
20.	Техника владения мячом Нижняя прямая подача.	1		1	Индивидуальная , групповая	Соревновательная деятельность
21.	Скоростно -силовая подготовка. Подвижная игра с элементами волейбола.	1		1	Индивидуальная , групповая	Учебная игра
22.	Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении. Закрепление группового	1		1	Индивидуальная , групповая	Учебная игра

	тактического взаимодействия в защите.					
23.	Боковая подача Подвижные игры с элементами волейбола.	1		1	Индивидуальная , групповая	Учебная игра
24.	Закрепление технико-тактические взаимодействий. Учебная игра	1		1	Индивидуальная , групповая	Учебная игра
25.	Подвижная игра с элементами волейбола.	1		1	Индивидуальная , групповая	Учебная игра
26.	Развитие общей выносливости.	1		1	Индивидуальная , групповая	Соревновательная деятельность
27.	Совершенствование передачи мяча.	1		1	Индивидуальная , групповая	Соревновательная деятельность
28.	Учебная игра с заданиями	1		1	Индивидуальная , групповая	Учебная игра
29.	Развитие скоростных способностей.	1		1	Индивидуальная , групповая	Соревновательная деятельность
30.	Развитие быстроты.	1		1	Индивидуальная , групповая	Соревновательная деятельность
31.	Развитие координации.	1		1	Индивидуальная , групповая	Соревновательная деятельность
32.	Развитие силы	1		1	Индивидуальная , групповая	Соревновательная деятельность
33.	Развитие ориентировки в пространстве.	1		1	Индивидуальная , групповая	Соревновательная деятельность
34.	Передача мяча в парах .	1		1	Индивидуальная , групповая	Учебная игра
35.	Совершенствовать группового тактического взаимодействия в нападении и защите.	1		1	Индивидуальная , групповая	Учебная игра
36.	Эстафеты с мячами.	1		1	Индивидуальная , групповая	Соревновательная деятельность
37.	Совершенствование передачи мяча «короткий» пас,	1		1	Индивидуальная , групповая	Соревновательная деятельность

	«средний пас», прием передачи мяча.					
38.	Развитие общей выносливости. Развитие скоростной выносливости.	1		1	Индивидуальная, групповая	Соревновательная деятельность
39.	Отработка изученных элементов в учебной игре 5×5	1		1	Индивидуальная, групповая	Учебная игра
40.	Инструктаж ТБ на занятиях регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки.	1		1	Индивидуальная, групповая	Соревновательная деятельность
41.	Подвижная игры с элементами волейбола.	1		1	Индивидуальная, групповая	Учебная игра
42.	Подвижная игры с элементами волейбола.	1		1	Индивидуальная, групповая	Учебная игра
43.	Обучение передаче мяча из зоны 1 в зону 3.	1		1	Индивидуальная, групповая	Соревновательная деятельность
44.	Обучение передаче мяча из зон 1,5 в зону 3. Игра 4x4	1		1	Индивидуальная, групповая	Учебная игра
45.	Обучение передаче мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4. Игра 4x4	1		1	Индивидуальная, групповая	Учебная игра
46.	Обучение передачам мяча .	1		1	Индивидуальная, групповая	Соревновательная деятельность
47.	Подвижная игры с элементами волейбола.	1		1	Индивидуальная, групповая	Учебная игра
48.	Подвижная игры с элементами волейбола.	1		1	Индивидуальная, групповая	Учебная игра
49.	Инструктаж по ТБ. Определение уровня скоростно-силовой подготовки.	1		1	Фронтальная, индивидуальная, групповая	Беседа
50.	Отработка изученных элементов в учебной игре 5×5	1		1	Индивидуальная, групповая	Учебная игра
51.	Развитие общей выносливости. Развитие скоростной	1		1	Индивидуальная, групповая	Соревновательная деятельность

	выносливости.					
52.	Совершенствование передачи мяча, прием мяча с подачи.	1		1	Индивидуальная , групповая	Соревновательная деятельность
53.	Совершенствовать группового тактического взаимодействия в нападении и защите.	1		1	Индивидуальная , групповая	Соревновательная деятельность
54.	Передача мяча в парах	1		1	Индивидуальная , групповая	Соревновательная деятельность
55.	Развитие скоростных способностей.	1		1	Индивидуальная , групповая	Соревновательная деятельность
56.	Учебная игра	1		1	Индивидуальная , групповая	Учебная игра
57.	Совершенствование передачи мяча.	1		1	Индивидуальная , групповая	Соревновательная деятельность
58.	Развитие общей выносливости.	1		1	Индивидуальная , групповая	Соревновательная деятельность
59.	Прием мяча с подачи. Учебная игра с заданиями.	1		1	Индивидуальная , групповая	Учебная игра
60.	Закрепление технико-тактические взаимодействия. Учебная игра.	1		1	Индивидуальная , групповая	Учебная игра
61.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1		1	Индивидуальная , групповая	Учебная игра
62.	Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении. Закрепление группового тактического взаимодействия в защите.	1		1	Индивидуальная , групповая	Соревновательная деятельность
63.	Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении. Закрепление группового	1		1	Индивидуальная , групповая	Соревновательная деятельность

	тактического взаимодействия в защите.					
64.	Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении. Закрепление группового тактического взаимодействия в защите.	1		1	Индивидуальная , групповая	Соревновательная деятельность
65.	Скоростно –силовая подготовка. Учебная игра с заданиями.	1		1	Индивидуальная , групповая	Учебная игра
66.	Техника владения мячом: Прием мяча в падении.	1		1	Индивидуальная , групповая	Соревновательная деятельность
67.	Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3, 4×4.	1		1	Индивидуальная , групповая	Учебная игра
68.	Двусторонние подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	1		1	Индивидуальная , групповая	Учебная игра
69.	Закрепление групповых тактических взаимодействий.				Индивидуальная , групповая	
70.	Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3, 4×4.				Индивидуальная , групповая	Учебная игра

### *Тесты по физической подготовке*

1. «Сила пресса». Из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, подъем туловища до касания плечами колен.
2. Прыжок в длину с места. Фиксируется расстояние от контрольной линии до касания поверхности пола любой частью тела. Контрольное упражнение выполняется в трех попытках. Засчитывается лучший результат.
3. Бег 30 м с низкого старта. Упражнение выполняется в двух попытках. Засчитывается лучший результат.
4. Бег 30 м с ходу. Упражнение выполняется в двух попытках. Засчитывается лучший результат.
5. Бег 60 м с низкого старта. Упражнение выполняется в двух попытках. Засчитывается лучший результат.
6. Челночный бег (3\*10 м). Упражнение выполняется в двух попытках. Засчитывается лучший результат.

7. Подтягивание в висе. Упражнение выполняется одним подходом. Без задержек. Засчитывается максимальное количество подтягиваний.

### **Тесты по технической подготовке**

1. Передача мяча на месте. Стоя в кругу диаметром 5 м. испытуемый выполняет верхние передачи над собой. Засчитывается количество технически правильно выполненных передач.
2. Стоя в кругу диаметром 5 м. испытуемый выполняет нижние передачи над собой. Засчитывается количество технически правильно выполненных передач
3. Стоя за линией аута, необходимо выполнить подачи мяча (любым выбранным способом: верхняя, боковая, нижняя). Засчитывается количество точных попаданий в поле.

### **Список литературы**

1. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных волейболистов: дис. канд. пед. наук. - М., - 2004 г.
2. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М., Спортакадемпредс, 2000 г
3. Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе волейбола. г.Москва. Кулешов А.В., Бесполов Д.В..Москва ,2013г.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для успешной деятельности объединений дополнительного образования в школе имеются:

- Актальный зал;
- Спортивный зал;
- Спортивная площадка;
- Школьная библиотека;
  - волейбольные стойки;
  - антенны;
  - волейбольная сетка;
  - волейбольные мячи;
  - свисток;
  - табло