



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЛИЦЕЙ № 180 «ПОЛИФОРУМ»**

620073, г. Екатеринбург, Крестинского, 43

тел. (факс): 8(343) 218-48-58,

email: sch180@mail.ru

Утверждено  
приказом № 421 от 10.07.2023г.

директор МАОУ лицей №180

\_\_\_\_\_ А.В. Крылов  
вступает в силу с 01.09.2023

# **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

## **«ВОЛЕЙБОЛ» (ДЕВОЧКИ)**

для детей 7 – 12 лет

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Срок реализации: **2 года**

Разработчик: Шаньгин Иван Сергеевич,  
педагог дополнительного образования

Екатеринбург  
2023 год

Подписано цифровой подписью:  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 180  
"ПОЛИФОРУМ"  
Дата: 2023.09.01 18:22:10 +05'00'

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
  - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
  - Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196;
  - Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее - СанПиН);
  - Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
  - Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждённой распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
  - Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 г. №186 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
  - Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 28.06.2019 № МР-81/02вц «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме»;
  - Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах MAOY лицей №180.
- Программа разработана для детей 7 - 12 лет и рассчитана на два года обучения, занятия проводятся два раза в неделю: по 1 академическому часу. Общая нагрузка составляет 66 академических часов в год. Всего за 2 года обучения –

132 часа. Форма занятий групповая, количественный состав группы – 10-15 человек.

#### Этапы реализации программы

**Первый год обучения** («предварительная подготовка», 1 год обучения) - предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, подвижные игры, пионербол, мини-волейбол.

**Второй год обучения** («начальная спортивная подготовка» 2 год обучения)- предусматривает развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (мини-волейбол, волейбол).

#### Содержание разделов курса:

- терминология игры;
- правила и организация проведения соревнований по волейболу;
- техника безопасности при проведении соревнований и занятий;
- подготовка места занятий;
- помощь в судействе;
- организация и проведение игр, выполнение игровых заданий.

#### **Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы и способы их определения**

##### Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности, управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

##### Метапредметные результаты:

- Коммуникативные УУД: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг и друга, уметь работать в группе, эффективно распределять обязанности
- Регулятивные УУД: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель; уметь работать по предложенному плану
- Познавательные: выполнять правильно технические действия: стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.

Планируемые результаты направлены на правильное выполнение технических приемов и согласование отдельных частей движений и т.д. Подведение итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы происходит в соревновательной форме.

В результате реализации программы обучающиеся за 2 года должны овладеть основными действиями и приемами игры в волейбол, уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры в волейбол.

В начале и конце учебного года проводятся контрольные занятия, цель которых учет двигательных навыков, умений детей в усвоении программного материала по развитию двигательных действий.

### ***Виды и формы контроля планируемых результатов***

<b>Виды контроля</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Цель проведения</b>	<b>Формы контроля</b>
Входной	В начале учебного года	Определить начальный уровень физической подготовки	тестирование
Текущий	В течение всего учебного года	Определить уровень овладения техникой двигательных умений	тестирование
Промежуточный	По окончании модуля	Определить уровень овладения техникой двигательных умений	тестирование
Итоговый	В конце учебного года	Определить уровень физической подготовки	тестирование

## **II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

### **ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

<b>НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ</b>		<b>Общее количество часов</b>	<b>в том числе</b>	
			<b>теория</b>	<b>практика</b>
<b>МОДУЛЬ №1</b>		<b>28</b>	<b>3</b>	<b>25</b>
<b>1.</b>	Введение. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	
<b>2.</b>	Стойка, перемещения, передача. ОФП	2	0,5	1,5
<b>3.</b>	Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1		1
<b>4.</b>	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1		1
<b>5.</b>	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1		1
<b>6.</b>	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1		1
<b>7.</b>	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после	1		1

НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ		Общее количество часов	в том числе	
			теория	практика
	передачи вперед.			
8.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	3	0,5	2,5
9.	Прием мяча снизу двумя руками. ОФП.	1		1
10.	Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания	1		1
11.	Нижняя подача мяча. Игровые задания	2		2
12.	Передача мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	2		2
13.	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	2		2
14.	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	1		1
15.	Инструктаж Т/Б по волейболу (иот-085). История волейбола. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	1	
16.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Эстафета с элементами волейбола.	2		2
17.	Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	2		2
18.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	2		2
<b>МОДУЛЬ №2</b>		<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>
19.	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	2		1
20.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	2		1
21.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини - волейбол	1		1
22.	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		1
23.	Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания	1		1
24.	Прием и передача. Нижняя подача мяча.	2		2

НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ		Общее количество часов	в том числе	
			теория	практика
	Учебная игра.			
25.	Передача мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	1		1
26.	Прием и передача. Нижняя подача мяча. Учебная игра	1		1
27.	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	2		2
28.	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом.	2		2
29.	Стойка, перемещения, передача.	2		2
30.	Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	2	1	1
31.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1		1
<b>МОДУЛЬ №3</b>		<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
32.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	2		2
33.	Прием мяча снизу двумя руками СФП.	4	1	3
34.	Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания	4	1	3
35.	Прием и передача. Нижняя подача мяча. Учебная игра.	2		2
36.	Передача мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	2		2
37.	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	2		2
38.	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	2		2
<b>ИТОГО:</b>		<b>66</b>	<b>6</b>	<b>60</b>

### ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ		Общее количество часов	в том числе	
			теория	практика
<b>МОДУЛЬ №1</b>		<b>28</b>	<b>4</b>	<b>24</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий волейболом. Стойка, перемещения, передача.	1	0,5	0,5

НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ		Общее количество часов	в том числе	
			теория	практика
2.	Стойка, перемещения, передача. Верхняя прямая подача.	1		1
3.	Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Верхняя прямая подача	1	0,5	0,5
4.	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Перемещение игрока до и после передачи.	1		1
5.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и перемещение игрока до и после передачи.	1		1
6.	Игровые задания с выполнением верхней передачи	1		1
7.	Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача.	2		2
8.	Верхняя подача мяча. Игровые задания	2		2
9.	Верхняя подача мяча. Игровые задания	2	0,5	1,5
10.	Передача мяча сверху и снизу над собой	2		2
11.	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	2		2
12.	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом.	1		1
13.	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	4	1	3
14.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий волейболом. История волейбола. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	0,5	0,5
15.	Эстафеты с элементами волейбола. СФП	1		1
16.	Основные правила игры в волейбол. Передвижения в стойке. Передача мяча снизу двумя руками.	2	1	1
17.	Передвижения в стойке. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	1		1
18.	Линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	1		1
19.	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1		1
<b>МОДУЛЬ №2</b>		<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>

НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ		Общее количество часов	в том числе	
			теория	практика
20.	Встречные эстафеты с передачами мяча.	2		2
21.	Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача.	1		1
22.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в волейбол	1		1
23.	Прием мяча снизу двумя руками в стену и с партнером. Верхняя прямая подача.	1		1
24.	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	1		1
25.	Прием и передача. Игровые задания	2		2
26.	Прием и передача. Учебная игра.	1		1
27.	Передача мяча снизу двумя руками, передача мяча над собой	1		1
28.	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	2		2
29.	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	2	1	1
30.	Стойка, перемещения, передача. Нападающий удар	2		2
31.	Нападающий удар. СФП	1	1	
32.	Нападающий удар. СФП	1		1
33.	Стойка, перемещения, передача. Нападающий удар	2		2
<b>МОДУЛЬ №3</b>		<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>
34.	Передвижения в стойке. Нападающий удар	2		2
35.	Передача мяча сверху и снизу после перемещения игрока.	2		2
36.	Прием мяча снизу двумя руками после нападающего удара	4	1	3
37.	Прием и передача. Игровые задания	3		3
38.	Прием и передача. Учебная игра.	1		1
39.	Нападающий удар и прием мяча снизу двумя руками	2		2
40.	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	2		2
41.	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	2		2
<b>ИТОГО:</b>		<b>66</b>	<b>7</b>	<b>59</b>



Форма аттестации не предусматривается. После освоения программы документ об образовании не выдается.

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Первый год обучения**

##### **Модуль № 1**

История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

##### **Общая физическая подготовка.**

Значение ОФП в подготовке волейболистов. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

##### **Специальная физическая подготовка.**

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

##### **Техническая подготовка.**

Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу.

##### **Тактическая подготовка.**

Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Тактика подачи. Тактика передач. Правила игры (конечная диагностика)

##### **Модуль № 2**

Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

##### **Общая физическая подготовка.**

Значение ОФП в подготовке волейболистов. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

##### **Специальная физическая подготовка.**

Значение СФП в подготовке волейболистов. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

##### **Техническая подготовка.**

Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары.

#### Тактическая подготовка.

Правила игры в волейбол. Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Правила игры (конечная диагностика)

### **Модуль № 3**

Правила безопасности на занятиях волейболом.

#### Общая физическая подготовка.

Значение ОФП в подготовке волейболистов. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

#### Специальная физическая подготовка.

Значение СФП в подготовке волейболистов. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

#### Техническая подготовка.

Значение технической подготовки в волейболе. Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (страховки).

#### Тактическая подготовка.

Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Правила игры (конечная диагностика)

## **Второй год обучения**

### **Модуль № 1**

История развития волейбола, изменения правил игры. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика (тестирование).

#### Общая физическая подготовка.

Значение ОФП в подготовке волейболистов. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.

#### Специальная физическая подготовка.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

#### Техническая подготовка.

Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Верхняя прямая подача.

#### Тактическая подготовка.

Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Тактика подачи. Тактика передач.

## **Модуль № 2**

Современное состояние волейбола, лидеры мирового волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

### Общая физическая подготовка.

Значение ОФП в подготовке волейболистов. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.

### Специальная физическая подготовка.

Значение СФП в подготовке волейболистов. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные игры.

### Техническая подготовка.

Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Верхняя прямая подача. Прямые нападающие удары.

### Тактическая подготовка.

Правила игры в волейбол. Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

## **Модуль № 3**

Правила безопасности на занятиях волейболом.

### Общая физическая подготовка.

Значение ОФП в подготовке волейболистов. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

### Специальная физическая подготовка.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные игры.

### Техническая подготовка.

Значение технической подготовки в волейболе. Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (страховки).

### Тактическая подготовка.

Правила игры в волейбол. Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Правила игры (конечная диагностика).

## **Второй год обучения**

### **Модуль № 1**

История развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика (тестирование).

#### **Общая физическая подготовка.**

Значение ОФП в подготовке волейболистов. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.

#### **Специальная физическая подготовка.**

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

#### **Техническая подготовка.**

Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Верхняя прямая подача.

#### **Тактическая подготовка.**

Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Тактика подач. Тактика передач.

### **Модуль № 2**

Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

#### **Общая физическая подготовка.**

Значение ОФП в подготовке волейболистов. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.

#### **Специальная физическая подготовка.**

Значение СФП в подготовке волейболистов. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные игры.

#### **Техническая подготовка.**

Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Верхняя прямая подача. Прямые нападающие удары.

#### **Тактическая подготовка.**

Правила игры в волейбол. Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

### **Модуль № 3**

Правила безопасности на занятиях волейболом.

#### **Общая физическая подготовка.**

Значение ОФП в подготовке волейболистов. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Значение СФП в подготовке волейболистов. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные игры.

Техническая подготовка.

Значение технической подготовки в волейболе. Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (страховки).

Тактическая подготовка.

Правила игры в волейбол. Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Правила игры (конечная диагностика)

#### **IV. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

К концу первого года обучения обучающиеся должны:

**Знать:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол;
- строевые команды;

**Уметь:**

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите (освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите; верхних передач; передач снизу; верхнего приема мяча; нижнего приема мяча; подачи мяча снизу);
- работать с информационными источниками спортивной направленности;
- играть в волейбол (по упрощенным правилам).

К концу второго года обучения обучающиеся должны:

**Знать:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

**Уметь:**

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите; верхних передач, передач снизу, верхнего приема мяча, нижнего приема мяча, подачи мяча снизу;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- уметь играть в волейбол по упрощенным правилам игры;
- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции.

## **V. УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ , МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Литература**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 20013. – 112с.

2. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2007. – 112с.
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства - М., 1998.
4. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998.
5. Подвижные игры. Физкультура и спорт, - М., 1982.
6. Романенко В.П. Круговая тренировка. - М., 1986.
7. Спортивные игры. Ростов-на-Дону, Феникс – М., 2004.
8. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004.
9. Упр. и игры с мячами. НЦ ЭНАС, - М., 2002.

### **Оборудование**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

#### Спортивный инвентарь:

- волейбольная сетка;
- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- гантели;
- гимнастические маты;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе –7 штук
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- футбольные, баскетбольных и теннисные мячи.

#### Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- гимнастическая стенка – 15 пролетов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 67744167063183145671718650923848673456886456371

Владелец Елохина Оксана Владимировна

Действителен с 22.08.2024 по 22.08.2025