ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 32 с углубленным изучением отдельных предметов

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 5
от 1 июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МАОУ СОШ №32
№ 146-о от «1» июня 2026 г.
введена в действие с 01.09.2026 г.

Окуненко Людмила Андреевна

Подписан: Окуненко Людмила Андреевна
DN: OU=Директор, O=МАОУ СОШ №. 32, CN=Окуненко Людмила Андреевна, E=soch32@eduekb.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-06-25 12:22:39
Foxit Reader Версия: 9.7.0

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

спортивной направленности

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации: 2 года

Авторы составители:
Левенец Елена Михайловна,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2026

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ	страница
1. Содержание программы	2
2. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ	3
2.1.Пояснительная записка	3
2.2.Цель и задачи программы	5
2.3.Содержание программы	5
2.3.1. Учебный план за весь период обучения по программе	5
2.3.2. Содержание учебного плана по годам обучения	6
1 год обучения	6
2 год обучения	10
2.4.Планируемые результаты	14
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	16
3.1.Условия реализации программы	16
3.1.1. Материально-техническое обеспечение	16
3.2.Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	16
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	17

2. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

2.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана для системы дополнительного образования школы и ориентирует деятельность обучающихся на сохранение здоровья, обеспечение эмоционального благополучия, укрепление психического здоровья, развитие двигательных качеств и способностей.

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 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 № 196;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (СанПиН);
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
7. Приказ Минобрнауки России о 23.08.2017 г. № 186 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МАОУ СОШ №32 с углубленным изучением отдельных предметов.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что она направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о волейболе, как о виде спорта, овладение

приемами техники и тактики игры, приобретение навыков организации самостоятельных занятий.

Волейбол – увлекательная игра для детей младшего школьного возраста, которая:

1) способствует повышению двигательной активности обучающихся, положительных эмоций;
2) развитию физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты, специальной выносливости,
3) повышает функциональные возможности организма, развивает глазомер, точность, быстроту реакции;
4) не требуют больших материальных затрат для подготовки экипировки и инвентаря.

2.2.Цель и задачи программы.

Цель программы:
приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, привитие навыков здорового образа жизни посредством обучения игре в волейбол, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности и укрепления здоровья сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи программы:

- **образовательные**
  - вооружение знаниями по истории развития волейбола, правилам игры;
  - обучение учащихся технике игры;
  - обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
  - повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
  - привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции;
- **оздоровительные**
  - профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
  - укрепление связок нижних и верхних конечностей;
  - повышение резервных возможностей организма;
- **воспитательные**
  - развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты,ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
  - воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

– повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по волейболу.

Программа разработана для детей 9 - 17 лет, впервые изучающих спортивную игру «Волейбол». Программа рассчитана на два года обучения, занятия проводятся 1 раз в неделю: по 1,5 часа. Общая нагрузка составляет 54 часа в год. Форма занятий групповая.

Содержание программы включает следующие разделы:

1) основы знаний по избранному виду спорта;
2) технические приёмы спортивной игры «Волейбол»;
3) общая физическая подготовка и специальная подготовка волейболиста.

Планируемые результаты

В результате реализации программы учащиеся должны знать:

1) историю появления волейбола, развитие волейбола в нашей стране;
2) терминологию технических приёмов игры (передач, подач, ударов);
3) официальные правила волейбола;
4) гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.

Личностные результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости) а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость)

Метапредметные результаты:

1) понимание волейбола как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
2) уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при совместной игровой деятельности;
3) проявление осознанной готовности отвечать за результаты собственной деятельности в процессе обучения:
4) понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений;
5) бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости.

На начальном этапе применяются свободные действия и любимые игры детей (с мячами и другим инвентарем). Обучая спортивным приемам обеспечивать сознательное освоение игровых действий, что в дальнейшем способствует умению двигательной деятельности самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять.

2.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.3.1. Учебный план за весь период обучения по программе

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	Количество часов за год			
		1 год	Форма аттестации/ контроля	2 год	Форма аттестации/ контроля
1.	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий	2	Наблюдение, фронтальный опрос	2	Наблюдение, фронтальный опрос
2.	Общефизическая подготовка	9	Наблюдение	9	Наблюдение
3.	Техническая подготовка	36	Наблюдение	30	Наблюдение
4.	Тактическая подготовка	6	Наблюдение	12	Наблюдение
5.	Организация и проведение игр и игровых заданий	1	Наблюдение	1	Наблюдение
ИТОГО:		**54**		**54**	

2.3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ. ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Цель первого года обучения: мотивация обучающихся к занятиям волейболом.

Задачи:

- Дать представление о безопасном поведении во время занятий и игровых действий;
- Научить технике передач, броска;
- Сформировать правильное представление о стойке игрока и передвижении по площадке;
- Научить простейшим взаимодействиям в парах, тройках.
- Дать представление о правилах игры, судействе;
- Развивать физические качества: быстроту, силу, гибкость.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения

НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ		Общее количество часов	в том числе	
			теория	практика
Раздел I. Основы знаний по волейболу.		**3**	**1**	**2**
1.	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Требование к одежде и инвентарю	1		1
2.	Знакомство с волейболом, история возникновения и развития. Основы Личной Гигиены.	1	1	
3.	Основные правила игры.	1		1
Раздел II. Техническая подготовка.		**35**	**8**	**27**
4.	5	1	7	9
5.	5	1	5	14
6.	5	3	5	12
7.	6		2	5
8.	5	1	2	9
9.	5	1	2	6
10.	4	1	4	7
Раздел III. Физическая подготовка.		**8**	**1**	**7**
11.	4		4	14
12.	4	1	3	3
Раздел IV. Интегральная подготовка и подвижные игры.		**6**	**1**	**5**
Раздел V. Итоговое занятие.		**2**		**2**
ВСЕГО		**54**	**10**	**44**

Содержание программы первого года обучения

Содержание программы «Волейбол» носит личностно ориентированный, деятельностный и развивающий характер.

Основы знаний по волейболу

Физическая культура и спорт. История возникновения волейбола. История развития волейбола в нашей стране. Организация соревнований по волейболу. Содержание правил игры.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Правила безопасности при занятиях волейболом. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю**.** Влияние на организм занимающихся нагрузки, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях волейболом.

Техническая подготовка

Верхняя и нижняя передачи. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Нижняя боковая и верхняя прямая подачи. Выполнение подачи с места и в прыжке.

Выполнение нападающих ударов.

- Обучение внутреннему нападающему удару.
- Обучение внешнему нападающему удару.
- Обучение обманному удару

Тактическая подготовка

Ознакомление с приёмами тактической борьбы. Обучение ведению спортивной борьбы. Умение отслеживать и предвидеть действия соперника.

Физическая и специальная подготовка

Развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта – быстроты, гибкости, ловкость, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции на действия соперника. Повышение функционального состояния организма.

Ходьба: на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, в приседе, приставными и скрестными шагами. Различные упражнения для рук при ходьбе.

Бег: на носках, приставными шагами, боком и спиной вперед, скрестный бег, челночный бег, бег с мгновенной остановкой, бег по ломаной линии, бег по треугольнику, с заменой воланов по углам, бег поперек площадки, лицом к сетке, бег от сетки спиной вперед, бег к сетке лицом вперед.

Гимнастические упражнения: упражнения для рук, ног, шеи, туловища на

месте и в движении для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, подвижности суставов, координации движений. Упражнение на расслабление, упражнение для формирования правильной осанки. Упражнения с мячами разной формы, ракетками для развития мышц и кистей рук.

Метания: метания мячей разной формы и веса на дальность и в цель с разного расстояния.

Прыжки: с места в длину и высоту, прыжки с разбега в длину и высоту, с отягощениями, прыжки вверх с доставанием предмета (многократно), прыжки вперед «лягушкой», прыжки вверх «кенгуру», прыжки со скакалкой на время и на количество, прыжки через скамью.

Упражнения для выработки скоростной выносливости: частый бег на месте, смена положения ног вперед-назад, прыжки боком через скакалку, через скамью, бег к задней линии и к сетке.

Специальная физическая подготовка.

Подвижные игры:

«Очисти свой сад от камней»

Вариант 1. Учащиеся разделены на 2 команды и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии установлены гимнастические скамейки или натянута волейболная сетка. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал. Побеждает команда, у которой после свистка учителя останется меньше воланов.

Вариант 2. Все броски выполняются только с передней линии подачи или с трехметровой линии волейбольной площадки. Подобрав волан, игрок обязан подбежать к линии (в любом ее месте) и лишь оттуда бросать.

«Салки с воланами»

Выбирается 2–3 и более водящих, в зависимости от количества играющих. Все водящие с воланами в руках. Бросая волан в игроков, водящие стараются осалить их. Бросив волан, водящий в случае промаха бежит за ним, подбирает его и опять бросает, и.т.д. Броски выполняются с того места, где подобрали волан. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим.

Вариант. Можно всех участников разделить на две группы: например, на мальчиков и девочек, которые будут играть отдельно, но на одной площадке. В этом случае каждая группа должна иметь воланы разного цвета.

«Гонка волана»

Все участники разделены на 4–5 команд. Каждая из них располагается за лицевой линией волейбольной площадки, в колонну по одному. В руках у первых игроков в колоннах – воланы. По сигналу первые игроки бросают воланы как можно дальше вперед. Бегут за ними, подбирают их и опять бросают вперед, и так до тех пор, пока волан не коснется противоположной лицевой стены зала. Затем аналогично гонят волан в обратном направлении, но не до

касания стены, а передают вторым игрокам в своих колоннах. Второй игрок не имеет права подбирать волан, если он не залетел за лицевую линию, у которой располагается команда. Подобрав или поймав волан, второй игрок выполняет гонку волана. Аналогичным образом выполняют упражнение все игроки команды. Как только волан окажется в руках у первого игрока, он поднимает его вверх. По поднятым вверх воланам определяют места каждой команды.

«Убеги от водящего»

Первые номера – водящие, вторые – убегающие. Игроки располагаются лицом друг к другу, на расстоянии одного метра, при этом водящие находятся за боковой линией. Между игроками лежат воланы. Каждая пара играет самостоятельно. Убегающий выполняет разнообразные упражнения, не сходя с места, а водящий повторяет как можно быстрее. Выбрав момент, убегающий бежит к противоположной боковой линии и, останавливаясь, касается ее рукой. Игрок может бежать только по прямой. Водящий, выполнив последнее показанное упражнение, подбирает волан и с того же места бросает его в убегающего игрока. В случае попадания водящий получает очко. В случае промаха очко получает убегающий. Попадание в убегающего, после касания им боковой линии, не засчитывается. Затем игроки меняются ролями и начинают сначала. Побеждает тот, кто набрал больше очков по окончании времени игры.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Цель первого года обучения: мотивация обучающихся к занятиям волейболом.

Задачи:

- Дать представление о безопасном поведении во время занятий и игровых действий;
- Научить технике передач, броска;
- Сформировать правильное представление о стойке игрока и передвижении по площадке;
- Научить простейшим взаимодействиям в парах, тройках.
- Дать представление о правилах игры, судействе;
- Развивать физические качества: быстроту, силу, гибкость.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Второй год обучения

НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Общее количество часов	в том числе	
		теория	практика
Раздел I. Основы знаний по волейболу.	**3**	**1**	**2**

1.	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Требование к одежде и инвентарю	1		1
2.	Знакомство с волейболом, история возникновения и развития. Основы Личной Гигиены.	1	1	
3.	Основные правила игры.	1		1
Раздел II. Техническая подготовка.		**35**	**8**	**27**
4.	Стойки и перемещения	5	1	7
5.	Верхняя передача.	5	1	5
6.	Нижняя передача.	5	3	5
7.	Нижняя боковая подача.	6		2
8.	Верхняя прямая подача.	5	1	2
9.	Прием подачи снизу.	5	1	2
10.	Нападающий удар.	4	1	4
Раздел III. Физическая подготовка.		**8**	**1**	**7**
11.	Общая физическая подготовка.	4		4
12.	Специальная физическая подготовка.	4	1	3
Раздел IV. Интегральная подготовка и подвижные игры.		**6**	**1**	**5**
Раздел V. Итоговое занятие.		**2**		**2**
ВСЕГО		**54**	**10**	**44**

Содержание программы второго года обучения

Содержание программы «Волейбол» носит личностно ориентированный, деятельностный и развивающий характер.

Основы знаний по волейболу

Физическая культура и спорт. История возникновения волейбола. История развития волейбола в нашей стране. Организация соревнований по волейболу.

Содержание правил игры.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Правила безопасности при занятиях волейболом. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю**.** Влияние на организм занимающихся нагрузки, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях волейболом.

Техническая подготовка

Верхняя и нижняя передачи. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Нижняя боковая и верхняя прямая подачи. Выполнение подачи с места и в прыжке.

Выполнение нападающих ударов.

- Обучение внутреннему нападающему удару.
- Обучение внешнему нападающему удару.
- Обучение обманному удару

Тактическая подготовка

Ознакомление с приёмами тактической борьбы. Обучение ведению спортивной борьбы. Умение отслеживать и предвидеть действия соперника.

Физическая и специальная подготовка

Развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта – быстроты, гибкости, ловкость, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции на действия соперника. Повышение функционального состояния организма.

Ходьба: на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, в приседе, приставными и скрестными шагами. Различные упражнения для рук при ходьбе.

Бег: на носках, приставными шагами, боком и спиной вперед, скрестный бег, челночный бег, бег с мгновенной остановкой, бег по ломаной линии, бег по треугольнику, бег поперек площадки, лицом к сетке, бег от сетки спиной вперед, бег к сетке лицом вперед.

Гимнастические упражнения: упражнения для рук, ног, шеи, туловища на месте и в движении для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, подвижности суставов, координации движений. Упражнение на расслабление, упражнение для формирования правильной осанки. Упражнения с мячами разной формы, ракетками для развития мышц и кистей рук.

Метания: метания мячей разной формы и веса на дальность и в цель с разного расстояния.

Прыжки: с места в длину и высоту, прыжки с разбега в длину и высоту, с отягощениями, прыжки вверх с доставанием предмета (многократно), прыжки вперед «лягушкой», прыжки вверх «кенгуру», прыжки со скакалкой на время и

на количество, прыжки через скамью.

Упражнения для выработки скоростной выносливости: частый бег на месте, смена положения ног вперед-назад, прыжки боком через скакалку, через скамью, бег к задней линии и к сетке.

Специальная физическая подготовка.

Подвижные игры:

«Очисти свой сад от камней»

Вариант 1. Учащиеся разделены на 2 команды и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии установлены гимнастические скамейки или натянута волейболная сетка. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал. Побеждает команда, у которой после свистка учителя останется меньше воланов.

Вариант 2. Все броски выполняются только с передней линии подачи или с трехметровой линии волейбольной площадки. Подобрав волан, игрок обязан подбежать к линии (в любом ее месте) и лишь оттуда бросать.

«Салки с воланами»

Выбирается 2–3 и более водящих, в зависимости от количества играющих. Все водящие с воланами в руках. Бросая волан в игроков, водящие стараются осалить их. Бросив волан, водящий в случае промаха бежит за ним, подбирает его и опять бросает, и.т.д. Броски выполняются с того места, где подобрали волан. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим.

Вариант. Можно всех участников разделить на две группы: например, на мальчиков и девочек, которые будут играть отдельно, но на одной площадке. В этом случае каждая группа должна иметь воланы разного цвета.

«Гонка волана»

Все участники разделены на 4–5 команд. Каждая из них располагается за лицевой линией волейбольной площадки, в колонну по одному. В руках у первых игроков в колоннах – воланы. По сигналу первые игроки бросают воланы как можно дальше вперед. Бегут за ними, подбирают их и опять бросают вперед, и так до тех пор, пока волан не коснется противоположной лицевой стены зала. Затем аналогично гонят волан в обратном направлении, но не до касания стены, а передают вторым игрокам в своих колоннах. Второй игрок не имеет права подбирать волан, если он не залетел за лицевую линию, у которой располагается команда. Подобрав или поймав волан, второй игрок выполняет гонку волана. Аналогичным образом выполняют упражнение все игроки команды. Как только волан окажется в руках у первого игрока, он поднимает его вверх. По поднятым вверх воланам определяют места каждой команды.

«Убеги от водящего»

Первые номера – водящие, вторые – убегающие. Игроки располагаются лицом друг к другу, на расстоянии одного метра, при этом водящие находятся

за боковой линией. Между игроками лежат воланы. Каждая пара играет самостоятельно. Убегающий выполняет разнообразные упражнения, не сходя с места, а водящий повторяет как можно быстрее. Выбрав момент, убегающий бежит к противоположной боковой линии и, останавливаясь, касается ее рукой. Игрок может бежать только по прямой. Водящий, выполнив последнее показанное упражнение, подбирает волан и с того же места бросает его в убегающего игрока. В случае попадания водящий получает очко. В случае промаха очко получает убегающий. Попадание в убегающего, после касания им боковой линии, не засчитывается. Затем игроки меняются ролями и начинают сначала. Побеждает тот, кто набрал больше очков по окончании времени игры.

2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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 учащиеся 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.

Ожидаемые результаты по окончании первого года обучения. 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 в нападении и в защите; технику передач; ведения мяча.
- работать с книгой спортивной направленности.

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» обучающиеся получат возможность:

- узнать об особенностях истории возникновения волейбола в нашей стране,
- понимать условия организации соревнований по волейболу,
- освоить правила ведения игры;
- повторить общие и индивидуальные правила личной гигиены. Обучающиеся:
- получат навыки осуществления спортивной деятельности по подвижным играм в волейбол (по упрощенным правилам);
- расширят представления о влиянии физических упражнений на организм человека;
- помогать друг другу и учителю во время занятий поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты;
- научатся начальным техническим навыкам;
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки,
- организовывать и проводить самостоятельные занятия, использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- будет стремиться – к освоению правильных двигательных действий с мячом;
- овладеет понятиями - о терминологии разучиваемых упражнений;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека.

Обучающиеся должны знать:

- основы знаний об особенностях возникновения волейбола в нашей стране;
- врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом;
- правила безопасного поведения во время подвижных игр с мячом;
- правила самостоятельного выполнения физических упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять верхнюю и нижнюю передачи;
- выполнять комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой перемещений во время игры в волейбол;
- правильно выполнять упражнения на формирование осанки;
- осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья.

Тестирование уровня физической подготовленности

№	Контрольные нормативы	Мальчики	Девочки
1	Прыжок в длину с места (см)	165	155
2	Бег 30м (с)	5,4	6,3
3	Челночный бег 6х5 м (с)	12,0	13,0
4	Метание малого мяча(м)	20	15

Проведение испытаний по технике:

№	Контрольные нормативы	Мальчики	Девочки
1	Верхняя передача в стену	5	5
2	Нижняя передача в стену	5	5
3	Верхняя прямая подача	2	2

3. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Условия реализации программы

3.1.1. Материально – техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МАОУ СОШ № 32, волейбольная площадка на стадионе школы.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - 15 шт.
- перекладины для подтягивания в висе –8 штук
- гимнастические маты - 8 шт.
- гантели – 15 шт.
- волейбольные щиты – 4 шт.
- конусы ограничительные – 15 шт.
- секундомер – 2 шт.
- скакалки – 15 шт.
- гиря 8-10 кг – 2 шт.

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 5-7 штук

гимнастическая стенка – 15 пролетов

3.2. Формы аттестации и контроля

Виды и формы контроля планируемых результатов

Виды контроля	Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входной	В начале учебного года	Определить начальный уровень физической подготовки	наблюдение
Текущий	В течение всего учебного года	Определить уровень овладения техникой двигательных умений	наблюдение

Промежуточный	По окончании модуля	Определить уровень овладения техникой двигательных умений	наблюдение
Итоговый	В конце учебного года	Определить уровень физической подготовки	наблюдение

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, уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры .

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

Результативность освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» отслеживается по итогам наблюдения уровня физической подготовленности обучающихся, а также в ходе соревнований, турниров, спортивных праздников.

Литература:

1. Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский « Волейбол в школе» Просвещение,1989.
2. В.И.Лях «Волейбол» Просвещение,2008
3. Младшие школьники после уроков: 750 развивающих игр, упражнений, физкультминуток (1-4 классы)/В.И.Ковалько.-М Эксмо,2007-(Мастер-класс для учителей)
4. А.Беляев «Волейбол на уроке физической культуры» Просвещение,2004.