

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 310 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-
ПЕТЕРБУРГА «СЛОВО»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом,
протокол №1 от 29 августа 2025

УТВЕРЖДЕНА
Директор _____ И.В.Полуян
приказ № 3 8 7 от 29 августа 2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол-базовый уровень»

Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок освоения: 1 год

Разработчик:
Новожилова Елизавета Алексеевна
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативная база разработки и реализации дополнительной общеобразовательной программы:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжения Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха от 19.08.2022 № 06-1129 «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20)»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21
- «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
- Распоряжения Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242),
- Методических комментариев. – ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2022 «Проектирование дополнительных общеразвивающих программ»,
- Методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04);
- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»;
- Положения о структурном подразделении «Отделение дополнительного образования детей ГБОУ школы №310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»
- Положения о проектировании рабочих программ Отделения Дополнительного Образования детей ГБОУ школы №310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: дети и подростки в возрасте 10-14 лет (не имеющие противопоказаний к занятиям спортом), разного уровня подготовки.

Актуальность программы

Волейбола - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм учащихся. Волейбол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит учащихся к более сложной игре. Занятия способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья учащихся, а также достижению творческого долголетия.

Уровень освоения: общекультурный

Объем и срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год. Общее количество учебных часов на весь период обучения – 72.

Цель: Формирование у обучающихся устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирования интереса к здоровому образу жизни. Обучение техническим и тактическим приемам игры в волейбол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- Обучить обучающихся техническим приемам игры в волейбол;
- Дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- Дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры;
- Обучить обучающихся тактическим приемам;
- Обучить приемам правильной регуляции физической нагрузки.

Развивающие:

- Развить координацию движений и основные физические качества;
- Способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- Развить двигательные способности;
- Сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Воспитать дисциплинированность;
- Способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- Воспитать способность работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Условия реализации

Количество детей в группе – 15 человек. В первую очередь к зачислению подлежат обещающиеся ОУ.

Продолжительность учебного занятия составляет 2 часа 1 раз в неделю.

Форма обучения: очная

Планируемые результаты: По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий, сформировать первичные навыки судейства.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование понимания ценности здорового образа жизни;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры в волейбол и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Условия реализации программы:

Язык реализации: государственный язык Российской Федерации - русский

Форма обучения: очная

Условия набора: принимаются все желающие (10-14 лет) на основе заявления родителей (законных представителей). Необходим медицинский допуск к физическим нагрузкам.

Наполняемость группы: 15 человек.

Формы организации учащихся:

- групповые
- индивидуальные

Основные формы проведения занятий:

- учебно-тренировочное занятие
- проведение тренировок, соревнований, дружеские встречи с учащимися других школ
- судейская практика учащихся

Материально-техническое оснащение программы

Для занятий по программе требуется: большой спортивный школьный зал

Спортивный инвентарь и оборудование:

Наименование	На 1 ребенка	На группу детей
набивные мячи	1	15
перекладина для подтягивания	1	15
скакалка для прыжков	1	15
секундомер	-	1
гимнастическая скамейка	-	5
гимнастический мат	1	15
гимнастическая стенка	-	1
волейбольный мяч	1	15

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №310
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «СЛОВО»

ПРИНЯТ

Педагогическим советом
Протокол №1 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕН

Директор _____ И.В. Полуян
Приказ №387 от 29 августа 2025 г.

Рабочая программа

к дополнительной общеразвивающей программе
«Волейбол-базовый уровень»
Возраст обучающихся 10-14 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Новожилова Елизавета Алексеевна
педагог дополнительного образования

Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе
«Волейбол-базовый уровень»
Возраст обучающихся 10-14 лет

Год обучения	Дата начала обучения программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10 сентября	29 мая	36	72	72	1 раз в неделю по 2 часа

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название тем	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	1		1	Анкетирование
2	Общефизическая подготовка		10	10	Текущий
3	Специальная подготовка		10	10	Текущий
4	Техническая подготовка		16	16	Текущий
5	Тактическая подготовка		16	16	Текущий
6	Игровая подготовка		10	10	Соревновательная деятельность
7	Контрольные и календарные игры		9	9	Соревновательная деятельность Анкетирование
	Общее количество часов в год		72	72	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1. Теоретические сведения – 1 часа

Теория:

- Последовательность и этапы обучения волейболистов;
- Действующие правила игры;
- Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция;
- Задачи тренировочного процесса;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Планирование и контроль спортивной подготовки;

Практика:

- Просмотр видеофильмов, иллюстраций, журналов

2. Общефизическая подготовка – 10 часов

Теория – 1 час

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц;
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями;
- Эстафеты без предметов и с мячами;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;
- Комбинированные упражнения по круговой системе;
- Развитие прыгучести;

- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;
- Упражнения для развития взрывной силы.

Практика – 19 часов

- Выполнение практических заданий
- Упражнения в парах

3. **Специальная подготовка** – 10 часов

Теория – 1 час

- Показ упражнений педагогом
- Инструктаж по технике безопасности

Практика – 10 часов

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Упражнения с набивными мячами;
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами;
- Упражнения для координации движений;
- Упражнения для развития специальной выносливости.

4. **Техническая подготовка** – 16 часов

Теория – в процессе

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- Основные задачи технической подготовки;

Практика – 20 часов

- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике;
- Определения и исправления ошибок;
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость);
- Основы совершенствования технической подготовки;
- Методы и средства технической подготовки;

5. **Тактическая подготовка** – 16 часов

Теория – в процессе

- Объяснение нового материала
- Рассказ о нападении и защите

Практика – 16 часов

Нападение

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);

Защита

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;
- Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего;
- обучения контр-атакующим действиям в волейболе;

6. **Игровая подготовка** – 10 часов

Теория – в процессе

- Объяснение комбинаций
- Показ упражнений на обучающихся

Практика – 10 часов

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным;
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста;
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода);
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся;
- Освоение терминологии, принятой в волейболе;
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

7. Контрольные и календарные игры – 10 часов

Теория – в процессе

- Просмотр матчей профессиональных команд
- Объяснение комбинаций

Практика – 10 часов

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу.

Календарно-тематический план

№	Тема	Практика	Контроль	Планируемые предметные результаты обучения	Примечания	Фактические даты
1	Техника безопасности занятиях Теоретические знания игры.	Просмотр видео роликов.	Текущий	Занимающийся будет знать историю развития волейбола, правила игры, Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция		
2	Техника передачи снизу	ОРУ, Имитационное выполнение передачи снизу. Учебное выполнение передачи снизу у стенок.	Текущий	Занимающийся будет знать теоретические основы техники передачи снизу.		
3	Передача снизу	ОРУ, выполнение передачи снизу в парах, индивидуально, со стеной.	Текущий	Занимающийся будет знать технику передачи снизу		
4	Выход под мяч в движении. Передача снизу	ОРУ, выполнение передачи снизу в движении, закрепление техники передачи.	Текущий	Занимающийся должен знать и уметь выполнять передачу снизу.		

5	Техника передачи мяча сверху двумя руками.	ОРУ, имитационное выполнение передачи мяча сверху, передача мяча у стенок.	Текущий	Занимающийся будет знать основы техники передачи мяча сверху.		
6	Передача сверху	Имитация передачи, передача мяча в парах, индивидуально, у стенки	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять передачу мяча сверху		
7	Передача	Имитация передачи, передача мяча в парах, индивидуально, у стенки	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять передачу мяча сверху		
8	Передача	Имитация передачи, передача мяча в парах, индивидуально, у стенки	Текущий	Занимающийся будет уметь выходить под мяч для осуществления передачи мяча сверху		
9	Виды передач мяча в волейболе	Имитация передачи, передача мяча в парах, индивидуально, у стенки	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять Осознанно передачи мяча снизу и сверху		
10	Учебная игра в волейбол правилам.	Игра в волейбол только с воспроизведениями передач сверху и снизу.	Текущий	Занимающийся будет уметь играть по упрощенному варианту игры.		
11	Теоретическое знание	Теоретические и практические знания подачи	Текущий	Занимающийся будет знать правильное выполнение прямой верхней подачи		
12	Верхняя подача.	Подача в парах, у стенок, через сетку	Текущий			
13	Закрепление теоретических и практических знаний по подачам в волейболе.	Проверка знаний по технике выполнения подачи.	Оценить знания выполнения Прямой верхней подачи.	Занимающийся должен знать технику прямой верхней подачи.		
14	Учебная игра в волейбол правилам.	Учебная игра «Американку»	Текущий	Занимающийся будет осознанно выходить под мяч и осуществлять виды передач в волейболе.		
15	ОФП	Круговая тренировка на все группы мышц	Текущий	Занимающийся будет знать принцип круговой тренировки		
16	Стойки волейболе. (высокая,	Теоретические знания стоек в волейболе. Имитационные выполнения стойки	Текущий	Занимающийся будет знать виды стоек в волейболе и научиться выполнять их во время игровых действий		

17	Техническая подготовка	Постановка техники передач волейболиста	Текущий	Занимающийся будет уметь правильно выполнять передачи в волейболе		
18	Перемещения игрока площадки.	Перемещения из различных положений. Выход под мяч	Текущий	Занимающийся будет знать виды Перемещений по лицевой линии и линии атаки.		
19	ОФП	Круговая тренировка на все группы мышц	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять Осознанно круговую тренировку		
20	Учебная игра в волейбол по правилам.	Игра в волейбол	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять технические действия во время игры		
21	Техника нападающего удара	Теоретические знания нападающего удара. Разучивание замаха и разбега	Текущий	Занимающийся будет уметь подбирать разбег и осуществлять размах для атакующих действий		
22	Тактическая подготовка нападающего	Теоретические знания нападающего удара.	Текущий	Занимающийся будет знать и уметь осознанно выполнять атакующие действия		
23	Тактическая подготовка связующего	Теоретические знания поведения связующего игрока на площадке	Текущий	Занимающийся будет знать тактику игры связующего игрока		
24	Нападающий удар	Выбор разбега, замаха, удар	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять нападающий удар		
25	Нападающий удар по зонам	Нападающий удар в определенные зоны	Текущий	Занимающийся будет уметь осознанно выполнять нападающий удар		
26	Учебная игра по упрощенным правилам.	Игра в волейбол	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять технические действия во время игры		
27	Техника выполнения элемента блока	Перемещения вдоль сетки, прыжки, выход на мяч	Текущий	Занимающийся будет знать теоретические аспекты блокирования		
28	Тактическая подготовка блокирующего	Перемещения игрока вдоль сетки	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять выход на мяч для блокирования игрока		
29	Нападающий удар с блокированием	Нападающий удар через сетку с блокированием	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять нападающий удар мимо блока, блокирующий будет уметь выходить правильно под мяч		
30	ОФП	Круговая тренировка на все группы мышц	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять Осознанно круговую		

				тренировку		
31	Отработка защитных действий волейболиста	Передача снизу, выход под мяч, перемещения игрока по площадке	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять передачи снизу и сверху, выполнять выход под мяч, уметь рационально перемещаться по площадке		
32	Отработка защитных действий волейболиста	Передача снизу, выход под мяч, перемещения игрока по площадке	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять передачи снизу и сверху, выполнять выход под мяч, уметь рационально перемещаться по площадке		
33	Отработка атакующих действий волейболиста	Нападающий удар через сетку с различными отвлекающими факторами	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять нападающий удар через сетку		
34	Учебная	Игра в волейбол	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять технические действия во время игры		
35	СФП	Круговая тренировка на все группы мышц	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять Осознанно круговую тренировку		
36	Передача сверху из различных положений	Передача мяча, выход под мяч, перемещения	Текущий	Занимающийся будет уметь осуществлять передачи мяча и рационально Перемещаться по площадке		
37	Передача снизу из различных положений	Передача мяча, выход под мяч, перемещения	Текущий	Занимающийся будет уметь осуществлять передачи мяча и рационально Перемещаться по площадке		
38	Нападающий удар из различных положений	Нападающий удар через сетку	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять нападающий удар		
39	Передачи мяча в перемещении	Передача мяча, выход под мяч	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять передачи мяча и рационально Перемещаться по площадке.		
40	Тактика подачи	Теоретические и тактические знания подачи	Текущий	Занимающийся будет знать правила поведения подающего игрока, уметь правильно выбирать место попадания мяча		

41	Игра в волейбол	Игра по всем правилам	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять технические действия во время игры		
42	Нападающий удар	Нападающий удар через сетку	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять нападающий удар		
43	Нападающий удар с защитой	Нападающий удар через сетку с одновременной защитой партнера	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять нападающий удар и уметь правильно выходить под мяч в защитных действиях		
44	Нападающий блокирование	Обведение блока нападающим ударом	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять нападающий удар и знать выполнение зонного блокирования нападающего удара		
45	Выходы под мяч	Беговые упражнения, передачи мяча в движении, выход под мяч из различных положений	Текущий	Занимающийся будет уметь правильно выходить под мяч		
46	СФП	Круговая тренировка на все группы мышц	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять Осознанно круговую тренировку		
47	Защитные действия игры	Передачи мяча, выход под мяч	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять передачи мяча, выполнять правильный выход под мяч		
48	Передачи мяча	Передачи мяча с различных положений, в движении, с отвлекающими факторами	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять передачи мяча и рационально перемещаться по площадке		
49	Атакующие действия игры	Нападающий удар, скидки, перевод мяча двумя руками	Текущий	Занимающийся будет знать тактику атаки, будет уметь выполнять обманные действия игры		
50	Передачи мяча	Виды передач мяча, отработка техники передачи	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять передачи мяча		
51	Прямая подача сверху	Отработка техники Выполнения прямой верхней подачи	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять силовую прямую верхнюю подачу		
52	СФП	Круговая тренировка на все группы мышц	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять Осознанно круговую тренировку		

53	Игра в волейбол	Игра в волейбол	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять технические действия во время игры		
54	Обманные действия связующего игрока	Тактика поведения связующего игрока	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять Обманные действия второй передачи		
55	Обманные действия нападающего игрока	Тактика нападающего	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять обманные действия атака, скидки, перевода мяча двумя руками		
56	Прямая верхняя подача в прыжке	Техника подачи в прыжке	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять подачу в прыжке		
57	СФП	Круговая тренировка на все группы мышц	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять Осознанно круговую тренировку		
58	Прямая верхняя подача в прыжке	Подача в прыжке	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять подачу в прыжке		
59	Защитные действия игрока	Передача мяча, блок	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять технично передачи и уметь править выходить под мяч при блокировании атаки		
60	«Блок»	Передвижения вдоль сетки. Выход под мяч	Текущий	Занимающийся будет уметь правильно выходить под мяч и выпрыгивать на блокирование		
61	Атака первой линии	Теоретические знания. Атака первой линии	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять нападающий удар		
62	Атака второй линии	Атака второй линии	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять атаку со второй линии		
63	Игра в волейбол по правилам	Игра в волейбол	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять технические действия во время игры		
64	Передача мяча сверху	Передачи мяча с различных положений, в движении	Текущий	Занимающийся будет уметь правильно Выполнять передачу мяча		

65	Передача мяча снизу	Передача мяча с различных положений	Текущий	Занимающийся будет уметь правильно выполнять перечу мяча		
66	Подача в прыжке	Подача в прыжке	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять подачу в прыжке		
67	Защитные действия «блок»	Блокирование нападающего удара	Текущий	Занимающийся будет уметь правильно выходить и прыгать на мяч		
68	Защитные действия в приеме	Перемещения по площадке, передача снизу	Текущий	Занимающийся будет уметь рационально перемещаться по площадке, правильно выполнять передачу снизу		
69	Игра в волейбол по всем правилам	Игровая тренировка	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять технические действия во время игры		
70	Сдача нормативов ОФП	Челночный бег, прыжок в длину, прыжок в высоту, метание тяжелого мяча	Контрольный			
71	Сдача нормативов по технической работе	Сдача норматива передачи мяча сверху/снизу, прямая верхняя подача	Контрольный			
72	Игра в волейбол	Игровая тренировка	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять технические действия во время игры		

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы, используемые в проведении занятий:

- словесный
- наглядный
- практический

Применяемые педагогические технологии:

- Здоровьесберегающие образовательные технологии: являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности обучающихся, в сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.
- Игровая технология: применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать занятие интересным и увлекательным.
- Соревновательная технология. Обучающиеся активно включаются в коллективную деятельность, взаимодействуют друг с другом в достижении общих целей. Соблюдают правила поведения и общения в соревновательной -

игровой деятельности командного характера. Во время соревнований учащиеся проявляют организованность, самостоятельность, взаимовыручку.

- Технология дифференцированного обучения. Создает условия личностного развития, оптимального уровня физической активности независимо от индивидуальных способностей и особенностей.

-

ОЦЕНОЧНОЕ МАТЕРИАЛЫ

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней	8-10	5-7

	передачей (кол-во раз)		
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Информационные источники

Список литературы для детей и родителей:

1. Былеева Л.М. Подвижные игры : Учеб. Пособие для ин-тов физ. культуры / Л.М. Былеева., И.М. Коротков. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. -154 с.
2. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. – Киев : Здоровья, 1989. - 165 с.
3. Кузнецов В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Методическое пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва : НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура, Упражнения и игры с мячами: Методическое пособие, Москва : НЦ ЭНАС, 2002. – 131 с.
5. Шмаков С.А. Игры учащихся - феномен культуры / С.А. Шмаков – Москва: Новая школа, 1994. -238 с.
6. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 2018г.

Список литературы педагога:

1. Васильков Г.А. От игры - к спорту : (Сб. эстафет и игровых заданий) / Г. А. Васильков, В. Г. Васильков. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. - 81 с
2. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся : совершенствование видов двигательных действий в физической культуре : пособие для учителей и методистов / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва : Просвещение, 2014. - 125 с.
3. Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 80 с.
4. Найминова Э.Б. Физкультура : Методика преподавания. Спортив. игры / Э. Найминова. - Ростов н/Д : Феникс, 2001. - 248 с.
5. Торопов А. Сборник подвижных игр на открытом воздухе : С приложением комнатных игр : 200 игр / составил А. Торопов ; с предисловием д-ра Н.П. Померанцева ; с рисунками. - Издание А.Д. Ступина, 1912. - 252 с.
6. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.

7. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 2018г.

Интернет – ресурсы:

1. <http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
2. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
3. <http://www.uchportal.ru> Учительский портал.
4. <https://infourok.ru/pravila-igri-v-pionerbol-523411.html>
5. <https://obuchonok.ru/node/2672>
6. <https://infourok.ru/razrabotka-uroka-po-pionerbolu-877778.html>

Способы определения результативности:

Критерии контроля:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический опрос.

Форма подведения итогов:

- соревнования

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии и проводится в форме педагогического наблюдения.

Формы фиксации результатов:

- Журнал учета проведения занятий;
- Видеозаписи и фотографии участия в соревнованиях;
- Грамоты, дипломы