

**Департамент образования  
Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 138**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МАОУ СОШ № 138  
от « 30 » августа 2024г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МАОУ СОШ № 138  
\_\_\_\_\_ А.А.Каюмова  
от « 30 » августа 2024г.  
Приказ № 280

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Секция волейбол»**

Возраст детей: 16 - 17 лет  
Срок реализации: 2 года  
Автор – составитель:  
Цурикова Наталья Вячеславовна,  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2024г.

## Комплекс основных характеристик программы

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения дополнительного образования «Секция волейбол» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Санитарные правила СП 2.4.3648 – 20 от 29.09.2020 №28 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённые Постановлением Главного государственного врача РФ 28.09.2020г. № 28.
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2.
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р.

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016№11) (далее - Федеральный приоритетный проект).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Постановление Правительства Свердловской области от 01.08.2019 г. № 461ПП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области».
- Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. № 503ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».
- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021.
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 № 934-д.
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)

- Приказ Минпросвещения России от 05.08.2020 г. №882-391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Устав МАОУ СОШ № 138.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения дополнительного образования «Секция волейбол» направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

#### **Направленность программы.**

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, получение обучающимися начальных знаний о виде спорта волейбол, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в регулярных тренировочных занятиях, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, профессиональную ориентацию обучающихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития.

#### **Новизна программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Секция волейбол» предусматривает большое количество учебных часов на освоение тактических приемов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы обеспечивает также психологическую подготовку. Кроме этого, предполагается обучение с применением ИКТ, просмотром учебных программ использованием Internet , видеоматериала.

#### **Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать со школьного возраста. Программа актуальна, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых

помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и подготовленностью самого педагога дополнительного образования.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол как спортивная игра своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Программа дополнительного образования «Секция волейбол», направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровление и поддержание функциональности организма.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений: от простого к сложному, от частного к общему, с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

### **Цель и задачи**

**Цель программы:** создание условий для личностного развития обучающихся, удовлетворения индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, подготовки спортивного резерва, выявления и поддержки талантливых детей, профессиональной ориентации средствами обучения в спортивной секции «Волейбол».

### **Задачи**

#### **обучающие:**

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния;

#### **развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;

-развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

#### **воспитательные:**

-воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

-воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

-воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

-воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

#### **Категория обучающихся**

В секцию волейбола привлекаются ребята возрастной группы 16 - 17 лет, имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья и допуск врача к занятиям данным видом спорта.

#### **Ожидаемые результаты**

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

-проводить специальную разминку для волейболиста;

-овладеют основами техники волейбола;

-овладеют основами судейства в волейболе;

-вести счет.

Реализация программы позволит сформировать двигательные умения, навыки и способности в спортивных играх: играть в волейбол по упрощенным правилам.

#### **Уровни сложности**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Секция волейбол» основана на реализации общедоступных и универсальных форм организации материала, что обеспечивает минимальную сложность содержания и соответствует его «стартовому уровню». Обучающиеся приобретут элементарные представления о спортивной тренировке, значении занятий физической культурой, получат первоначальный опыт технико-тактических действий в соревнованиях по волейболу.

#### **Сроки реализации**

Изучение программного материала рассчитано на **1 год – 216 часов, 2 год – 216 часов**

Общий объем ОП – 432 часа.

**Учебные группы формируются в составе от 15 до 30 человек.**

**Режим занятий:** Занятия проходят 3 раза в неделю. Продолжительность занятия - 2 академических часа по 40 мин с обязательным перерывом 10 мин.

**Форма обучения** – очная, групповая.

**Формы проведения занятия и виды деятельности**

Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической подготовленностью

Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия. Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия. Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по волейболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **Первый год обучения**

Количество часов в неделю: 6 академических часов

Учебных недель: 36

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	12	8	4	Тестирование, соревнования, командная игра, сдача нормативов
2	Техника игры в волейбол	16	4	12	
3	Судейство игр	6	2	4	
4	Техника нападения	50	8	42	
5	Техника защиты	34	6	28	
6	Тактика нападения	34	8	26	

7	Тактика защиты	38	8	30	
8	Игровая подготовка	24	0	24	
9	Контрольные испытания	2	0	2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>44</b>	<b>172</b>	

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Первый год обучения

### **1. Теоретическая подготовка**

#### Теория.

Тема 1. История развития волейбола. Общие основы волейбола

Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола

Тема 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма

Тема 3. Правила игры в волейбол и методика судейства.

Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; методика судейства соревнований; терминология и жестикация.

#### Практика

Тема 4. Техническая подготовка волейболистов

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства; основные задачи технической подготовки; особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения; определение и исправление ошибок; задачи тренировочного процесса; показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).

Основы совершенствования технической подготовки; методы и средства технической подготовки.

Контроль технической подготовки.

Тема 5. Физическая подготовка.

Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.

Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.

Индивидуальный подход к воспитанникам объединения при решении задач физической подготовки.

Виды контрольных тестов по физической подготовке. Тестирование.

Теория.

Тема 6. Методика тренировки волейболистов.

Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.

Подбор и проведение упражнений для развития физических качеств.

Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.

Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.

## **2. Техника игры в волейбол.**

Теория.

Тема 7. Техника игры в волейбол

Тема 8. Техника игры в волейбол, характеристика; особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

Практика.

Тема 9. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры.

Тема 10. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.

Тема 11. Нормативные требования и испытания по технической подготовке.

Тема 12. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

## **3. Судейство игр**

Теория.

Тема 13. Составление положения о соревнованиях, календарь игр.

Практика.

Тема 14. Организация и проведение соревнования внутри объединения.

Тема 15. Судейство соревнований

## **4. Техника нападения.**

Теория.

Тема 16. Стойки. Перемещения.

Практика.

Тема 17. Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.

Тема 18. Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Теория

## Тема 19. Поддачи.

### Практика

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

### Теория

## Тема 20. Передачи.

### Практика

Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.

Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки.

Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

### Теория

## Тема 21. Нападающие удары.

### Практика

Подводящие упражнения с набивным мячом;

Упражнения: для обучения напрыгиванию, с теннисным мячом, замаху и удару по мячу.

Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом и резиновыми амортизаторами, на подкидном мостике, в парах через сетку.

Упражнения для развития гибкости.

Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут).

Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

Нападающий удар задней линии.

## **5. Техника защиты.**

### Теория

Тема 22. Перемещения.

### Практика

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

### Практика

Тема 23. Приём мяча

Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.

Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

### Практика

Тема 24. Блок.

Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков;

Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре);

Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

## **6. Тактика нападения**

### Теория

Тема 25 Индивидуальные действия

Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

### Практика

Упражнения для развития прыгучести.

Нападающий удар толчком одной ноги.

Тема 26 Групповые действия.

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Тема 27. Командные действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

## **7. Тактика защиты.**

### Теория

Тема 28. Индивидуальные действия

Характеристика индивидуальных действий в защите.

### Практика

Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком б зоны.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

### Теория

Тема 29. Групповые действия.

### Практика

Взаимодействие игроков.

Техника передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке.

Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.

Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии.

Подбор упражнений для развития взрывной силы.

### Теория

Тема 30. Командные действия

### Практика

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

## **8 Игровая подготовка**

### Практика

Тема 31 Учебно-тренировочная игра с заданиями. Судейство.

## **9 Контрольные испытания**

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Первый год обучения**

##### **Личностными результатами являются:**

- 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.

##### **Метапредметными результатами являются:**

- коммуникативные УУД: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга
- регулятивные УУД: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель
- познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам: выполнять правильно технические действия: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.

##### **Предметные результаты:**

###### **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 игры; общие рекомендации к созданию презентация.

### **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;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентации к ним.

Двигательные умения, навыки и способности: в спортивных играх - играть в волейбол (по упрощенным правилам).

### **Оценочные материалы**

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных

показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

### **Формы контроля**

Диагностика результатов проводится в виде тестов, соревнований и упражнений.

Контрольные тесты, соревнования и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла.

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке зачеты. Контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Командные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### **Контрольные нормативы по основам технической подготовки**

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	15	20	30
		д.	12	20	25
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	15	20	30
		д.	12	18	25
3.	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	м.	20	25	35
		д.	18	25	30
4.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	м.	5	10	15
		д.	3	6	10
5.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	м.	2	3	4
		д.	1	2	3
6.	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток)	м.	3	4	5
		д.	3	4	5
7.	Нижние передачи над собой	м.	20	25	30
		д.	15	20	25

8.	Верхние передачи над собой	м.	20	25	30
		д.	15	20	25

Показатели: **Н** – низкий; **С** – средний; **В** – высокий.

Руководитель секции следит за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого выявляется уровень физической подготовленности занимающихся.

№	Контрольные упражнения	Возраст (16 – 17 лет)	
		16	17
1	Бег 30 м (с)	4,8	4,7
2	Бег 500 м (с)	1,40	1,35
3	Бег 2000 м	9,00	8,30
4	Прыжок в длину с места (см.)	230	240
5	Подтягивание из виса	15	18

### Показатели результативности

- Достижение высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе.
- Призовые места на соревнованиях районного и областного уровня.
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры.
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции после окончания школы.
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма.
- Умение контролировать психическое состояние.

Обучающиеся, занимающиеся в секции, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных

показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Условия реализации программы**

#### ***Материально – техническое обеспечение***

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

*спортивный инвентарь:*

волейбольные мячи на каждого обучающегося;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося

волейбольная сетка – 2 шт.;

резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;

гимнастические маты – 3 штуки;

гантели;

скакалки;

футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;

гимнастические скамейки – 5-7 штук;

гимнастическая стенка – 15 пролетов;

рулетка – 2 штуки

#### ***Кадровое обеспечение***

Согласно профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» данную программу реализует педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнем квалификации 6.

#### ***Методическое обеспечение***

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

#### **Методы, используемые на занятиях:**

- 1) Наглядный метод – показ педагогам правильности выполнения упражнений;
- 2) Словесный метод – беседа, обсуждение соревнований;
- 3) Практические метод – тренировки.

### **Форма организации и проведения занятия**

Групповая форма с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы допускается отсутствие учебных занятий, проводимых путём непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися в аудитории. В этом случае применяется электронное обучение, дистанционные образовательные технологии, обеспечивающие для обучающихся независимо от их места нахождения достижение результатов обучения путём организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

Школа обеспечивает возможность демонстрации обучающимися индивидуальных достижений в освоении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, в том числе в формате видеозаписей выступлений, направления творческих работ в электронном формате, участия в соревнованиях в дистанционном режиме; ведёт учет посещения обучающимися занятий и дистанционных активностей в объединениях дополнительного образования.

### **Обеспечение программы методической продукцией**

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Инструкции по охране труда.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные педагогические принципы: *принцип субъектности познающего сознания*. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

*принцип дополнительности.* Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

*принцип открытости учебной и воспитательной информации.* Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

*принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

*принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

*принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

*принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

*принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

## **Список литературы**

### Литература для педагога

1. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск, 1981.
2. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2010.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2012.

4. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2011.
5. Колодницкий Г.А. Кнецов В.С., Секция «Волейбол» (ФГОС) М.Просвещение: 2012 г
6. Кунянский В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 476 с
7. Методика обучения игре в волейбол; Человек - Москва, 2009. - 271 с

#### Литература для обучающихся

1. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2008.
2. Родиченко В.С и др. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание.-М, ФиС2008.144 с.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 2007г.

#### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Промежуточная аттестация не предусмотрена

№	Месяц/неделя	Форма занятия	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
				Всего	Теория	Практика	
			Теоретическая подготовка	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	

1-2	сен.01	Вводное.	История развития волейбола. Общие основы волейбола. Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола.	2	2		Беседа
3-4		Организационное	Техника безопасности. Профилактика травматизма.	2	2		Наблюдение
5-6		Беседа	Правила игры в волейбол и методика судейства. Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; методика судейства соревнований; терминология и жестикуляция.	2	2		Наблюдение
7-8	сен.02	Контрольное	Техническая подготовка волейболистов. Основы совершенствования технической подготовки; методы и средства технической подготовки.	2		2	Контроль технической подготовки

			Контроль технической подготовки.				
9-10		Контрольное	Физическая подготовка. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Тестирование.	2		2	Тестирование
11-12		Просмотр и обсуждение видеоматериалов	Методика тренировки волейболистов. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.	2	2		Наблюдение
			<b>Техника игры в волейбол</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	
13-14		Просмотр и обсуждение видеоматериалов	Техника игры в волейбол.	2	2		Беседа
15-16		Просмотр и обсуждение видеоматериалов	Техника игры, ее характеристика; особенности современной техники волейболиста, тенденции ее развития	2	2		Наблюдение
17-18	сен.03	Игра	Последовательность, методы, приемы при обучении и совершенствования	2		2	Наблюдение

			техники игры				
19-20	сен.04	Игра	Роль соревнований для проверки технической подготовки игрока	2		2	Соревнования
21-24		Тестирование	Нормативные требования и испытания по технической подготовке	4		4	Выполнение нормативов
25-28	окт.05	Игра	Взаимосвязь развития техники нападения и защиты	4		4	Наблюдение
			<b>Судейство игр</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
29-30		Беседа	Составления положения о соревнованиях; календарь игр;	2	2		Наблюдение
31-32	окт.06	Соревнования	Организация соревнований внутри объединения	2		2	Анализ результатов
33-34		Соревнования	Судейство соревнований	2		2	Наблюдение
			<b>Техника нападения</b>	<b>50</b>	<b>8</b>	<b>42</b>	
35-36		Просмотр и обсуждение видеоматериалов	Стойки и перемещения игрока	2	2		
37-40	окт.07	Игра	Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.	4		4	Наблюдение

41-46	окт.08	Игра	Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).	6		6	Наблюдение
47-48		Комбинированное	Поддачи: подводящие упражнения для обучения прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче	2	2	2	Наблюдение
49-50		Командная игра	Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подачи; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче	2		2	Наблюдение
51-52		Командная игра	Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подачи	2		2	Наблюдение
53-54	нояб.09	Командная игра	Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подачи; специальные упражнения для обучения верхней	2		2	Наблюдение

			боковой подаче				
55-56	ноя.10	Командная игра	Специальные упражнения для обучения укороченной подачи; подача на точность;	2		2	Наблюдение
57-58		Просмотр и обсуждение видеоматериалов	Передачи: техника передачи мяча двумя руками сверху	2	2		Наблюдение
59-60		Командная игра	Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные)	2		2	Наблюдение
61-62		Командная игра	Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные)	2		2	Наблюдение
63-64		Командная игра	Техника передачи мяча двумя руками: с поворотом, без поворота с одной рукой;	2		2	Наблюдение
65-66	ноя.11	Командная игра	Техника передачи в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах с перемещением;	2		2	Наблюдение

			специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки);				
67-68	ноя.12	Командная игра	Техника передачи снизу; подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения : индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передачи рукой снизу	2		2	Наблюдение
69-70		Просмотр и обсуждение видеоматериалов	Нападающий удар: подводящие упражнения с набивными мячами; упражнения для обучения напрыгиванию, с теннисным мячом, замаху и удару по мячу	2	2		Беседа

71-72		Практическое занятие	Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), С мячом и резиновыми амортизаторами, на подкидном мостике, в парах через сетку	2		2	Наблюдение
73-76		Практическое занятие	Упражнения для развития гибкости; технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут)	4		4	Наблюдение
77-78	дек.13	Практическое занятие	Упражнения для развития силы (гантели, эспандеры); обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот)	2		2	Наблюдение
79-80	дек.14	Соревнования	Нападающий удар с задней линии	2		2	Анализ результатов
81-82		Тестирование	Нападающий удар с задней линии	2		2	Анализ результатов
83-84		Тестирование	Нападающий удар с задней линии	2		2	Анализ результатов
			<b>Техника защиты</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	
85-86	дек.15	Просмотр и обсуждение видеоматериалов	Перемещения	2	2		Беседа

87-88	Практическое занятие	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег), выпады вперед, в сторону, остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте;	2		2	Наблюдение
89-90	Практическое занятие	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег), выпады вперед, в сторону, остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте;	2		2	Наблюдение
91-92	Практическое занятие	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег), выпады вперед, в сторону, остановки:	2		2	Наблюдение

			скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте;				
93-94		Практическое занятие	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег), выпады вперед, в сторону, остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте;	2		2	Наблюдение
95-96	дек.16	Практическое занятие	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег), выпады вперед, в сторону, остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте;	2		2	Наблюдение
97-98	янв.17	Практическое занятие	Техника приема подачи: упражнения для обучения	2		2	Наблюдение

			перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения)				
99-100		Игра	Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)	2		2	Наблюдение
101-102		Игра	Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)	2		2	Наблюдение
103-104	янв18	Игра	Обучение техники приема с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, на руки-грудь.	2		2	Наблюдение
105-106		Игра	Обучение техники приема с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, на руки-	2		2	Наблюдение

			грудь.				
107 - 108		Игра	Обучение техники приема с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, на руки-грудь.	2		2	Наблюдение
109 - 110	январь 19	Игра	Техника блокировки (подвижное, неподвижное); перемещения блокирующих игроков	2		2	Наблюдение
111 - 112		Игра	Техника блокировки (подвижное, неподвижное); перемещения блокирующих игроков	2		2	Наблюдение
113 - 114		Игра	Имитационные упражнения по технике блокирования на месте, после перемещения, с баскетбольными мячами (впаре);	2		2	Наблюдение
115 - 116	фев.20	Практическое занятие	Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока	2		2	Наблюдение

			(имитационные, специальные)				
117 - 118		Практическое занятие	Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)	2		2	Соревнования
			<b>Тактика нападения</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	
119 - 120		Просмотр и обсуждение видеоматериалов	Индивидуальные действия; характеристика индивидуальных действий в нападении; условные названия тактических действий в нападении; функции игроков	2		2	Наблюдение
121 - 122	фев.21	Практическое занятие	Упражнения для развития прыгучести	2		2	Наблюдение
123 - 124		Практическое занятие	Упражнения для развития прыгучести	2		2	Наблюдение
125 - 126		Практическое занятие	Нападающий удар с толчком одной ноги	2		2	Наблюдение
127 - 128	фев.22	Практическое занятие	Нападающий удар с толчком одной ноги	2		2	Наблюдение

129 - 130		Практическое занятие	Нападающий удар с толчком одной ноги	2		2	Наблюдение
131 - 132	фев.23	Игра	Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений	2		2	Тестирование
133 - 134		Игра	Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений	2		2	Тестирование
135 - 136		Игра	Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений	2		2	Наблюдение
137 - 138			Практическое занятие	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста	2		2
139 - 140	март 24	Практическое занятие	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста	2		2	Наблюдение

141 - 142		Практическое занятие	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста	2		2	Наблюдение
143 - 144		Командная игра	Взаимодействия игроков внутри линии и между линиями; определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом	2		2	Наблюдение
145 - 146		Командная игра	Взаимодействия игроков внутри линии и между линиями; определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом	2		2	Наблюдение
147 - 148		Командная игра	Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.	2		2	Командная игра
149 - 150	март 25	Командная игра	Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.	2		2	Наблюдение
151 - 152	март 26	Командная игра	Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.	2		2	Соревнования
			<b>Тактика защиты</b>	<b>38</b>	<b>8</b>	<b>30</b>	

153 - 154		Просмотр и обсуждение видеоматериалов	Индивидуальные действия; характеристика индивидуальных действий в защите	2	2		Наблюдение
155 - 156		Практическое занятие	Подбор упражнений для воспитания быстроты, ответных действий; на расслабление и растяжение мышц	2		2	Наблюдение
157 - 158	март 27	Контрольное занятие	Подбор упражнений для воспитания быстроты, ответных действий; на расслабление и растяжение мышц <sup>4</sup>	2		2	Тест
159 - 160		Контрольное занятие	Технико-тактические действия в защите при страховке игроков 6 зон	2		2	Тест
161 - 162		Командная игра	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации	2		2	Наблюдение

163 - 164	март 28	Командная игра	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации	2		2	Соревнования
165 - 166		Просмотр и обсуждение видеоматериалов	Групповые действия. Взаимодействия игроков.	2	<b>2</b>		Беседа
167 - 168		Командная игра	Техника передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.	2		2	Наблюдение
169 - 170	апрель 29	Командная игра	Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке.	2		2	Наблюдение
171 - 172		Практическое занятие	Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.	2		2	Наблюдение
173 - 174		Командная игра	Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии	2		2	Соревнования

175 - 176	апрель 30	Контрольное занятие	Подбор упражнений для развития взрывной силы	2		2	Тест
177 - 178		Просмотр и обсуждение видеоматериалов	<b>Командные действия;</b> взаимодействия игроков	2	<b>2</b>		Беседа
179 - 180		Командная игра	Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.	2		2	Анализ результатов
181 - 182	апрель 31	Командная игра	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.	2		2	Анализ результатов
183 - 184		Командная игра	Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.	2		2	Анализ результатов
185 - 186		Командная игра	Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.	2		2	Анализ результатов
187 - 188	апрель 32	Контрольное занятие	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока	2		2	Зачёт
189 - 190		Контрольное занятие	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока	2		2	Зачёт

			<b>Игровая подготовка</b>	<b>24</b>		<b>24</b>	
191 - 192		Командная игра	Учебно-тренировочная игра с заданиями. Судейство	2		<b>2</b>	Анализ результатов
193 - 194	май 33	Командная игра	Учебно-тренировочная игра с заданиями. Судейство	2		<b>2</b>	Анализ результатов
195 - 196		Командная игра	Учебно-тренировочная игра с заданиями. Судейство	2		<b>2</b>	Анализ результатов
197 - 198		Командная игра	Учебно-тренировочная игра с заданиями. Судейство	2		<b>2</b>	Анализ результатов
199 - 200	май 34	Командная игра	Учебно-тренировочная игра с заданиями. Судейство	2		<b>2</b>	Анализ результатов
201 - 202		Командная игра	Учебно-тренировочная игра с заданиями. Судейство	2		<b>2</b>	Анализ результатов
203 - 204		Командная игра	Учебно-тренировочная игра с заданиями. Судейство	2		<b>2</b>	Анализ результатов
205 - 206	май 35	Командная игра	Учебно-тренировочная игра с заданиями. Судейство	2		<b>2</b>	Анализ результатов

207 - 208		Командная игра	Учебно-тренировочная игра с заданиями. Судейство	2		2	Анализ результатов
209 - 210		Командная игра	Учебно-тренировочная игра с заданиями. Судейство	2		2	Анализ результатов
211 - 212	май 36	Командная игра	Учебно-тренировочная игра с заданиями. Судейство	2		2	Анализ результатов
213 - 214		Командная игра	Учебно-тренировочная игра с заданиями. Судейство	2		2	Анализ результатов
			<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
215 - 216		Контрольное занятие	Тестирование на овладение приемами волейбола	2		2	Тестирование
			<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>44</b>	<b>172</b>	

## **Аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Секция волейбол» имеет физкультурно – спортивную направленность и ориентирована на создание условий для физического воспитания и физического развития обучающихся МАОУ СОШ № 138, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта. **Адресат программы: обучающиеся 16-17 лет. Форма занятий – групповая (тренировка), очная.** Занятия включают общую физическую и специальную подготовку, теоретическую подготовку, технико-тактическую подготовку, сдачу контрольных нормативов. Организация занятий осуществляется на основе индивидуально-дифференцированного, личностно-ориентированного подходов. **Срок реализации – 2 года.**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141514900147118237364352380878080503098084945419

Владелец Каюмова Анна Александровна

Действителен с 24.09.2024 по 24.09.2025