

Министерство образования и молодежной политики Владимирской области  
Управление образования Администрации муниципального образования Гусь-Хрустальный район Владимирской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Иванищевская средняя общеобразовательная школа»  
Гусь – Хрустального района

Принята на заседании  
методического совета  
Протокол № 10  
от 25.06.2024 года

Утверждена приказом  
№ 157-Р  
от 28.06.2024 года

Директор МБОУ

«Иванищевская СОШ»

Гусь-Хрустального района



Нахмитько В.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Спортивного клуба «Олимп»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 8-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:  
Козлов Андрей Игоревич,  
педагог дополнительного образования

п. Иванищи  
2024 год

## Нормативно-правовое обеспечение программы.

Программа разработана в соответствии со следующими **нормативными документами**:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога в МБОУ «Иванищевская средняя общеобразовательная школа».
- Устав МБОУ «Иванищевская средняя общеобразовательная школа».

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа школьного спортивного клуба «Олимп» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивного клуба «Олимп» **«базового уровня» сложности, физкультурно-спортивной направленности.**

**Актуальность.** Программа детского спортивного клуба «Олимп» предназначена для осуществления физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

**Новизна** программы спортивного клуба «Олимп» спортивно - оздоровительного направления может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная

программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

### **Педагогическая целесообразность образовательной программы.**

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в настоящей программе соединены вопросы теории и практики в развитии физических способностей детей. Наглядные методы обучения дают возможность для развития индивидуальных физических способностей, формируют определенные умения и навыки, необходимые в практической деятельности.

### **Адресат программы.**

Группа смешанного состава и рассчитана на детей 8-17 лет. Принимаются дети без специальных умений.

### **Объем и срок освоения программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивного клуба «Олимп» рассчитана на **три года** обучения. Общее количество учебных часов программы за 3 года составляет 102 часа по 34 часов в год.

**Формы обучения** - очная. Данная форма обучения наиболее эффективна, так как обеспечивает непосредственное взаимодействие обучающихся с педагогом для более полного и содержательного освоения знаний и умений по данной программе.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Состав группы – постоянный, разновозрастной от 8 до 17 лет. Количество учащихся в группе не более 15 человек.

**Режим занятий:** занятия проводятся один раз в неделю по одному часу.

## **1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

- **Цель:** Укрепление здоровья, физического развития и спортивной подготовленности обучающихся через занятия игровыми видами спорта

### **Задачи:**

#### **Личностные:**

- знакомство с техникой безопасности
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- обучение технике и тактике спортивных игр;

#### **Метапредметные:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- развитие навыков самостоятельной работы и распределения своего личного времени;
- развитие внимательности при выполнении физических упражнений, умения их продемонстрировать;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

#### **Предметные:**

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- формирование физической активности;
- воспитание самостоятельности, способности рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- формирование коммуникативных навыков.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебный план 1, 2 и 3 года обучения.

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Баскетбол	17	2	15	Контрольные игры, соревнования
2	Волейбол	17	2	15	Контрольные игры, соревнования
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### Первый год обучения

##### *Общая физическая подготовка*

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

##### *Баскетбол*

1. сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

##### *Волейбол*

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

## **Второй год обучения**

### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

### ***Волейбол***

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок»

## **Третий год обучения**

### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

### ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со

сменной мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

## **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ**

### **Личностные результаты:**

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- умение рассмотреть в сложных заданиях простые составляющие;
- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умения прислушиваться и слушать других обучающихся и педагога;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- умение оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- умение осуществлять познавательную и личностную рефлексию.

### **Предметные результаты:**

- умение применить опыт двигательной деятельности при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график 1 года обучения**

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов		Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			тео	пр.			

			р.				
1.			1		Баскетбол. Введение. История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	С/зал	
2				1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	С/зал	
3				1	Общая физическая подготовка (ОФП) ( <i>подготовительные упражнения для совершенствования ведения и передачи мяча</i> )	С/зал	
4				5	Техническая подготовка (ТП) – ( <i>техника передвижения в защитной стойке; техника остановки в два шага; техника поворотов; техника передач мяча; защитные действия – страховки</i> )	С/зал	
5				5	Специальная физическая подготовка (СФП) ( <i>передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах; бросок мяча после ведения; бросок мяча в движении после ловли; вырывание и выбивание мяча, подвижные игры, эстафеты</i> )	С/зал	
6			1	2	Тактическая подготовка (ТП) (нападение быстрым прорывом, защитные действия, зонная защита, персональная защита).	С/зал	
7				1	Контрольно-оценочные и переводные испытания, игры, соревнования	С/зал	Контрольные игры, соревнования
Итого			<b>17</b>				
1			1		Волейбол. Инструктаж по ТБ. ОФП. СФП. Чередование способов перемещения на максимальной спортивной звание и спортивные разряды, установленные в России.	С/зал	
2-3			1	1	ОФП. СФП. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.	С/зал	

4				1	ОФП. СФП. Сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите. ОФП. СФП. Перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, остановками и выполнением приема мяча.	С/зал	
5				1	ОФП. СФП. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями. Передачи сверху двумя руками на точность. Тренажерные устройства для обучения технике игры.	С/зал	
6				1	Передачи сверху двумя руками с чередованием по высоте и расстоянию. Передачи сверху двумя руками из глубины площадки к сетке.	С/зал	
7				1	Передача сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Передача сверху двумя руками, с последующим падением и перекатом на бедро.	С/зал	
8				1	Передача сверху двумя руками в прыжке на месте и после перемещения. Прием сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи.	С/зал	
9				1	Прием снизу двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи. Прием снизу двумя руками, удара одной рукой в парах (расстояние 6-8м).	С/зал	
10				1	Прием снизу двумя руками, удара одной рукой в парах через сетку. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Прием снизу двумя руками с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево).	С/зал	
11				1	Прием снизу двумя руками нападающего удара, верхней прямой подачи. Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и	С/зал	



					скорости полета мяча.		
12				1	Верхняя прямая подача с различной силой. Сведения о строении и функциях организма человека. Верхняя прямая подача через сетку в три продольные зоны: 6-3,1-2,5-4.	С/зал	
13				1	Верхняя прямая подача ближе к боковым и лицевой к линиям. Верхняя прямая подача: соревнование на точность попадания в зоны.	С/зал	
14				1	Силовая и планирующая подачи. Прямой нападающий удар из зон 4,3,2. Прямой нападающий удар из зон 4,3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие).	С/зал	
15				1	Прямой нападающий удар при противодействии блокирующих. Правила соревнований, их организация и проведение. Имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной.	С/зал	
						С/зал	
16				1	Прямой нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6. Нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5.	С/зал	
17				1	Учебно – тренировочные игры.	С/зал	Контрольные игры, соревнования
Итого				<b>17</b>			
<b>Календарный учебный график 2 года обучения</b>							
1				1	Инструктаж по ТБ. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола. ОФП. Подвижные игры: «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель».	С/зал	
2				1	ОФП. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». ОФП. СФП. Подвижные игры: «Борьба за	С/зал	

					мяч», «Мяч ловцу». «Эстафета с прыжками чехардой».		
3				1	Стойки волейболиста (основная, низкая). Способы перемещений (ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед). Стойки волейболиста. Способы перемещений (двойной шаг, скачок вперед). Места занятий и инвентарь.	С/зал	
4				1	Стойки волейболиста. Способы перемещений (остановка шагом). Стойки волейболиста. Способы перемещений (сочетание стоек и перемещений, способов перемещений).	С/зал	
5				1	ОФП. СФП. Стойки. Способы перемещений. Передача мяча двумя руками сверху (над собой – на месте и после перемещений). Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	С/зал	
6				1	Передача мяча двумя руками сверху партнера на месте и после перемещения). Прием мяча двумя руками снизу (над собой – на месте и после перемещений).	С/зал	
7				1	Прием мяча двумя руками снизу (с набрасывания партнера на месте и после перемещения). Влияние ФУ на организм человека. Прием, передача мяча двумя руками сверху, снизу (в парах, в тройках).	С/зал	
8				1	Прием, передача мяча двумя руками сверху, снизу (передачи в стену с изменением высоты и расстояния на месте). Прием, передача мяча двумя руками сверху, снизу («жонглирование» стоя на месте и в движении).	С/зал	
9				1	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.	С/зал	

10				1	ОФП.СФП. Подвижные игры: «Катающаяся мишень», «Метко в цель», «Подвижная цель». ОФП. СФП. Подвижные игры. «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом»	С/зал	
11				1	Нижняя прямая подача (в стену - расстояние 3-4 м, отметка на высоте 2 м). Сведения о строении и функциях организма человека. Нижняя прямая подача (через сетку - расстояние 3 м).	С/зал	
12				1	Нижняя прямая подача (в стену - расстояние 6 м, через сетку - расстояние 6 м). Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача (ударное движение по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении).	С/зал	
13				1	Верхняя прямая подача (ударное движение по мячу на резиновых амортизаторах в прыжке с места, с разбега). Верхняя прямая подача (в стену - расстояние 3-4 м, отметка на высоте 2 м).	С/зал	
14				1	Нижняя, верхняя прямые подачи в левую и правую половину площадки. Нижняя, верхняя прямые подачи в дальнюю и ближнюю от сетки половину	С/зал	
15				1	Соревнование на большее количество подач без промаха. Прием нижней прямой подачи.	С/зал	
16				1	Прием нижней и верхней прямой подачи. Прием подачи и первая передача в зону нападения	С/зал	
17				1	Совершенствование изученных элементов. Правила игры в волейбол. Учебно – тренировочные игры.	С/зал	
18				1	Учебно – тренировочные игры.	С/зал	
19				1	ОФП. СФП. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Мяч ловцу». «Эстафета с прыжками чехардой». ОФП. СФП. Совершенствование изученных элементов.	С/зал	

20				1	Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага. Прямой нападающий удар; ударное движение кистью по мячу стоя на коленях на гимнастическом мате.	С/зал	
21				1	Прямой нападающий удар; ударное движение кистью по мячу стоя у стены. Прямой нападающий удар; ударное движение кистью по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке	С/зал	
22				1	Прямой нападающий удар; бросок теннисного сетку в прыжке с места. Прямой нападающий удар; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.	С/зал	
23				1	Прямой нападающий удар через сетку с собственного наброса из зон 4, 2. Прямой нападающий удар через сетку, подброшенным партнером (зоны 4,2).	С/зал	
24				1	Прямой нападающий удар с передачи (зоны 4,2). Блокирование; одиночное блокирование поролоновых мячей.	С/зал	
25				1	Блокирование; одиночное блокирование «ластами» поролоновых мячей в зонах 2, 3, 4. Блокирование; одиночное блокирование в прыжке.	С/зал	
26				1	Блокирование; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (зона 2, 3, 4). Схема игры 4-2. Правила игры в волейбол.	С/зал	
27				1	Схема игры 4-2. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, выбор места для подачи.	С/зал	
28				1	Выбор места для отбивания мяча через сетку, двумя руками сверху, кулаком, двумя руками снизу, на месте, в прыжке. Выбор места при приеме мяча, подачи.	С/зал	
29				1	Выбор места при блокировании (выход в зону «удара»). Подачи мяча на точность в зоны, по заданию.	С/зал	
30				1	Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.	С/зал	

					Страховка партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.		
31				1	Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	С/зал	
32				1	Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи. Взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче.	С/зал	
33				1	Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». Учебно – тренировочные игры.	С/зал	
34				1	Учебно – тренировочные игры.	С/зал	Контрольные игры, соревнования

**Календарный учебный график 3 года обучения**

1				1	Инструктаж по ТБ. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола. ОФП. Подвижные игры: «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель».	С/зал	
2				1	ОФП. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». ОФП. СФП. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Мяч ловцу». «Эстафета с прыжками чехардой».	С/зал	
3				1	Стойки волейболиста (основная, низкая). Способы перемещений (ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед). Стойки волейболиста. Способы перемещений (двойной шаг, скачок вперед). Места занятий и инвентарь.	С/зал	
4				1	Стойки волейболиста. Способы перемещений (остановка шагом). Стойки волейболиста. Способы перемещений (сочетание стоек и перемещений, способов перемещений).	С/зал	

5				1	ОФП. СФП. Стойки. Способы перемещений. Передача мяча двумя руками сверху (над собой – на месте и после перемещений). Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	С/зал	
6				1	Передача мяча двумя руками сверху партнера на месте и после перемещения). Прием мяча двумя руками снизу (над собой – на месте и после перемещений).	С/зал	
7				1	Прием мяча двумя руками снизу (с набрасывания партнера на месте и после перемещения). Влияние ФУ на организм человека. Прием, передача мяча двумя руками сверху, снизу (в парах, в тройках).	С/зал	
8				1	Прием, передача мяча двумя руками сверху, снизу (передачи в стену с изменением высоты и расстояния на месте). Прием, передача мяча двумя руками сверху, снизу («жонглирование» стоя на месте и в движении).	С/зал	
9				1	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.	С/зал	
10				1	ОФП.СФП. Подвижные игры: «Катающаяся мишень», «Метко в цель», «Подвижная цель». ОФП. СФП. Подвижные игры. «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом»	С/зал	
11				1	Нижняя прямая подача (в стену - расстояние 3-4 м, отметка на высоте 2 м). Сведения о строении и функциях организма человека. Нижняя прямая подача (через сетку - расстояние 3 м).	С/зал	
12				1	Нижняя прямая подача (в стену - расстояние 6 м, через сетку - расстояние 6 м). Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача (ударное движение по мячу на	С/зал	

					резиновых амортизаторах в опорном положении).		
13				1	Верхняя прямая подача (ударное движение по мячу на резиновых амортизаторах в прыжке с места, с разбега). Верхняя прямая подача (в стену - расстояние 3-4 м, отметка на высоте 2 м).	С/зал	
14				1	Нижняя, верхняя прямые подачи в левую и правую половину площадки. Нижняя, верхняя прямые подачи в дальнюю и ближнюю от сетки половину	С/зал	
15				1	Соревнование на большее количество подач без промаха. Прием нижней прямой подачи.	С/зал	
16				1	Прием нижней и верхней прямой подачи. Прием подачи и первая передача в зону нападения	С/зал	
17				1	Совершенствование изученных элементов. Правила игры в волейбол. Учебно – тренировочные игры.	С/зал	
18				1	Учебно – тренировочные игры.	С/зал	
19				1	ОФП. СФП. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Мяч ловцу». «Эстафета с прыжками чехардой». ОФП. СФП. Совершенствование изученных элементов.	С/зал	
20				1	Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага. Прямой нападающий удар; ударное движение кистью по мячу стоя на коленях на гимнастическом мате.	С/зал	
21				1	Прямой нападающий удар; ударное движение кистью по мячу стоя у стены. Прямой нападающий удар; ударное движение кистью по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке	С/зал	
22				1	Прямой нападающий удар; бросок теннисного сетку в прыжке с места. Прямой нападающий удар; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.	С/зал	

23				1	Прямой нападающий удар через сетку с собственного наброса из зон 4, 2. Прямой нападающий удар через сетку, подброшенным партнером (зоны 4,2).	С/зал	
24				1	Прямой нападающий удар с передачи (зоны 4,2). Блокирование; одиночное блокирование поролоновых мячей.	С/зал	
25				1	Блокирование; одиночное блокирование «ластами» поролоновых мячей в зонах 2, 3, 4. Блокирование; одиночное блокирование в прыжке.	С/зал	
26				1	Блокирование; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (зона 2, 3, 4). Схема игры 4-2. Правила игры в волейбол.	С/зал	
27				1	Схема игры 4-2. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, выбор места для подачи.	С/зал	
28				1	Выбор места для отбивания мяча через сетку, двумя руками сверху, кулаком, двумя руками снизу, на месте, в прыжке. Выбор места при приеме мяча, подачи.	С/зал	
29				1	Выбор места при блокировании (выход в зону «удара»). Подачи мяча на точность в зоны, по заданию.	С/зал	
30				1	Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Страховка партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	С/зал	
31				1	Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	С/зал	
32				1	Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи. Взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче.	С/зал	
33				1	Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». Учебно – тренировочные игры.	С/зал	
34				1	Учебно – тренировочные игры.	С/зал	Контрольные игры,



							соревнования
--	--	--	--	--	--	--	--------------

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально техническое обеспечение

Занятия проводятся на площадке для игры в волейбол в спортивном зале 9\*18м<sup>2</sup>, на открытом воздухе.

#### Спортивный инвентарь:

1. Мячи баскетбольные – 15-20 штук
2. Мячи волейбольные- 10-15 штук
3. Сетка волейбольная 1 штука
4. Мячи набивные - на каждого обучающегося
5. Гимнастические скакалки для прыжков - на каждого обучающегося
6. Гантели различной массы- 20 штук
7. Гимнастические маты - 6-8 штук

#### Спортивные снаряды:

1. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
2. Гимнастическая стенка - 5 пролётов.
3. Перекладины для подтягивания в висе – 2 штук
4. Баскетбольные щиты - 2 штуки
5. Компрессор для накачивания мячей - 1 штука

### Информационное обеспечение

1. Презентации
2. Видеоролики

### Кадровое обеспечение

Занятия ведутся учителем физической культуры первой квалификационной категории.

## 2.3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

В программе предусмотрены *формы контроля: входной, текущий, итоговый*. В начале года проводится первичный срез (октябрь - входящая диагностика), в середине учебного года (январь) делается текущий анализ, в конце учебного года (май) – итоговый.

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях.

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

#### Критерии оценивания:

- зачеты по теоретическим основам знаний (в течение года);
- диагностика уровня воспитанности
- мониторинг личностного развития воспитанников
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (в течение года);

- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности - технических умений и навыков (в течение года);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### Протокол диагностики

№	Фамилия я имя ребенка	Спортивная игра	Технические действия	Тактическая подготовка	Результат

### Сводная таблица

Общее количество обучающихся	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	Кол-во обучающихся	%	Кол-во обучающихся	%	Кол-во обучающихся	%

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы обучения: словесный, наглядный практический; и воспитания: убеждение, поощрение.

Формы организации образовательного процесса: групповая и индивидуально-групповая.

Формы организации учебного занятия: тренировка, соревнование, турнир.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

- 1)организационный момент
- 2)разминка
- 3)игра

4) подведение итогов

Дидактические материалы: таблицы, плакаты спортивной тематики; иллюстративные материалы по темам программы; книги по спорту; памятки по технике безопасности.

## 2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
2. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
3. В.И. Лях (Комплексная программа физического воспитания учащихся 8-11 классов)
4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
5. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
6. «Физическая культура» редактор М.Я. Виленский и В.И. Лях ( М.: Просвещение, 2011год)
7. Подвижные игры для детей старшего школьного возраста: Учебное пособие Е.В. Кузьмичева. –М.: Физическая культура , 2008год.

### для обучающихся

1. «Физическая культура» редактор М.Я. Виленский и В.И. Лях ( М.: Просвещение, 2011год)
2. Подвижные игры для детей старшего школьного возраста: Учебное пособие Е.В. Кузьмичева. –М.: Физическая культура , 2008год.

### Список интернет ресурсов

РЭШ – Российская электронная школа.