

Программа внеурочной деятельности по волейболу
«Волейбол»

Срок реализации: *1 год (68 ч).*

Возрастная категория: *10-17 лет*

Количество учащихся: 16 человек

**Нормативно-правовые основания
проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Волейбол»**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей РФ до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года. № 729-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018г.
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019г. №170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».
8. Приказ Министерства экономического развития РФ Федеральной службы Государственной статистики от 31 августа 2018г. № 534 «Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием детей».
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 2).
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
11. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018г., регистрационный № 25016).
12. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017г.

13.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015г. Министерство образования и науки РФ.

14.План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. No1726-р.

15.Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020г.

Пояснительная записка

Волейбол – один из игровых видов спорта командная спортивная игра, в которой две команды по 6 человек ведут игру на площадке размером 18х9 м. Игроки одной из команд стремятся переправить мяч передачей или ударом на сторону соперников так, чтобы те не смогли возвратить его обратно, не нарушая правил. Волейбольная сетка разделяет площадку на две равные половины. Ширина сетки – 1 м, высота – 2,43 м для мужчин, 2,24 м – для женщин, 2,10 м для девочек и девушек, 2,20 м – для мальчиков и юношей.

Игра состоит из трёх или пяти партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков (с разницей в два очка). Решающая третья (пятая) партия продолжается до 15 очков.

Каждая команда имеет право трижды, не считая блока, коснуться мяча на своей стороне площадки. Мяч разрешается отбивать любой частью тела выше пояса и стопой. Мяч остаётся в игре до тех пор, пока не коснётся площадки, стен, потолка, других предметов или до ошибки кого-либо из игроков. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

Игроки на площадке образуют две линии: переднюю (2,3,4) и заднюю (5,6,1). Переход игроков осуществляется по ходу часовой стрелки. Впервые волейбол появился в Соединённых Штатах Америки в 1895г. Придумал эту игру преподаватель физической культуры Вильям Морган. Первоначально в волейбол играли резиновой камерой, которую перебрасывали через натянутую на высоте 198 см верёвку, а позже – через сетку.

За прошедшие 100 лет волейбол стал одним из самых популярных и массовых видов спорта в мире и в нашей стране, а также олимпийским видом спорта. Женская и мужская сборные команды России семь раз завоёвывали золотые олимпийские награды

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» - **физкультурно-спортивная.**

Данная программа является модифицированной. Основные направления деятельности учебно-спортивной работы: программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Актуальность программы заключается в том, что она продиктована требованием времени. Так как развитие личности – сложная задача, преподавание через структуру и содержание способно придать воспитанию и обучению активный и целенаправленный характер.

Новизна данной программы заключается в том, что в процессе обучения разрабатываются и используются видео материалы, киноколёвки, карты с описанием техники упражнений.

Педагогическая целесообразность программы

Учащиеся развивают: физические способности (силовые, скоростные, координационные, а также выносливость, гибкость); происходит воспитание моральных и волевых качеств.

Отличительная особенность данной программы от уже существующих в том, что к концу первого года дети владеют приемами игры в волейбол, знаниями правил соревнований, умеют судить соревнования.

Адресат программы

Обучаться по данной программе могут дети от 8 до 17 лет, желающие научиться играть в волейбол и приобрести опыт участия в соревнованиях.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является базовой. Срок реализации – 136 часов.

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий. Основными формами занятий являются: групповые практические занятия. Просмотр и разбор учебных кинофильмов и соревнований; участие в соревнованиях.

Режим занятий:

- общее количество в год – 136 часа;
- количество часов в неделю – 4 часа;
- 2 раза в неделю по 2 часа – 1 год обучения;

Цель программы - пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся; популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха; формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Задачи

Предметные:

- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Метапредметные результаты

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- научить определять общую цель и пути её достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Личностные:

- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- развить навык сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развить этические чувства доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

- развить самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения занятий		Форма контроля
			теория	практика	
1	Инструктаж по Т.Б. История волейбола	4	4	0	собеседование
2	Стойка. Перемещения в стойке	16	2	14	наблюдение
3	Способы перемещения	18	2	16	наблюдение
4	Передача мяча сверху двумя руками	18	1	17	наблюдение
5	Прием мяча снизу двумя руками	14	2	12	наблюдение
6	Нижняя прямая подача с середины площадки	14	2	12	наблюдение
7	Приём и подача мяча	20	2	18	наблюдение
8	Общая и специальная физическая подготовка				наблюдение
9	Игровые занятия	32	0	32	игра
10	Итого	136	15	121	

Содержание учебного плана

Тема 1. Инструктаж по Т.Б.

Основными причинами травматизма при выполнении физических упражнений являются: недостаточная культура поведения занимающихся; нарушение медицинских требований; неподходящие для занятий одежда и обувь; неудовлетворительное содержание и состояние места занятий; неисправные оборудование и спортивный инвентарь; чрезмерные нагрузки (физические, эмоциональные, психологические), отсутствие страховки и самостраховки, неблагоприятные погодные условия. Как правило, эти причины кроются в нарушении установленных и обязательных для исполнения правил при проведении занятий по физической культуре и спорту. К травмам может привести и отсутствие разминки перед началом занятий или соревнований. Разминка готовит опорно-двигательный аппарат человека к предстоящим нагрузкам. Во время её проведения мышцы разогреваются, приобретают способность совершать работу с большей амплитудой и быстротой, что значительно снижает возможность травмирования.

Причиной травм во время занятий бегом часто являются неровности грунта (бугры, ямки, рытвины) и неподходящая для этого обувь. Поэтому, особенно при освоении нового маршрута, сначала надо ознакомиться с ним, обратив внимание на травмоопасные участки. При выполнении упражнений на спортивных снарядах к травмированию могут привести влажные ладони (из-за них можно не удержаться на снаряде, сорваться и упасть). Приземляться на гимнастические маты после выполнения прыжков и соскоков со спортивных снарядов рекомендуется мягко на носки ступней, пружинисто приседая при этом. Если приземляться, выпрямив ноги и спину, можно получить травму позвоночника, суставов, сотрясение мозга.

Купаться и плавать можно только в специально отведённых для этого местах. Берег водоёма должен быть пологим, дно ровным (лучше песчаным), а вода чистой. Нельзя купаться в тех местах, где выше по течению находятся сточные трубы или водопой скота.

История волейбола. Впервые волейбол появился в Соединённых Штатах Америки в 1895г. Придумал эту игру преподаватель физической культуры Вильям Морган. Первоначально в волейбол играли резиновой камерой, которую перебрасывали через натянутую на высоте 198 см верёвку, а позже – через сетку.

Тема 2. Стойка. Перемещения в стойке

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма. Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

Тема 3. Способы перемещения

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

Тема 4. Передача мяча сверху двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 1,2). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное

направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются (рис. 3,4).

Тема 5. Приём мяча снизу двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 5).

Тема 6. Нижняя прямая подача мяча с середины площадки.

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

Техника выполнения:

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

- от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
- мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

Тема 7. Приём и подача мяча.

Подача – это психология всей команды, которую выстраивает каждый игрок своим умением выполнять данный элемент. Чем сильнее и устойчивее подача, тем крепче техническая подготовка игрока в других элементах. Подача – элемент игры, который не дает игрокам команды соперника согласовывать свои действия и выполнять намеченный план игры. Подачу необходимо совершенствовать в течение всей тренировки, отрабатывая как технику индивидуального удара, так и групповые действия.

Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учётом возраста, пола занимающихся и специфики волейбола. Успешное решение задач общей физической подготовки является залогом эффективного обучения технике и тактике игры.

В специальную физическую подготовку волейболистов входит изучение развития:

Специальной силы

Специальной выносливости
Специальной скорости

Тема 9. Игровые занятия

Состоят из игр подводящих к в волейболу (смотреть приложение), игра по упрощенным правилам волейбола, и по правилам волейбола.

1.4. Планируемые результаты

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья
должны уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *смогут узнать:*

значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

правила безопасного поведения во время занятий волейболом;

названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);

контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;

основное содержание правил соревнований по волейболу;

жесты волейбольного судьи;

игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;

выполнять технические приёмы и тактические действия;

контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

играть в волейбол с соблюдением основных правил;

демонстрировать жесты волейбольного судьи;

проводить судейство по волейболу.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график к программе «Волейбол» (базовый уровень)

№ п/п	Дата	Примечание	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Инструктаж по Т.Б. История волейбола.	2		занятие (теория)		собеседование
2			Стойка. Перемещения в стойке.	2		занятие (практика)		наблюдение
3			Стойка. Перемещения в стойке.	2		занятие (практика)		наблюдение
4			Стойка. Перемещения в стойке.	2		занятие (практика)		наблюдение
5			Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	2		занятие (практика)		наблюдение
6			. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	2		занятие (практика)		наблюдение
7			Способы перемещения.	2		занятие (практика)		наблюдение
8			Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками.	2		занятие (практика)		наблюдение
9			Способы перемещения.	2		занятие (практика)		наблюдение
10			. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру;	2		занятие (практика)		наблюдение

11			Способы перемещения.	2		занятие (практика)		наблюдение
12			Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веревочка под ногами».	2		занятие (практика)		наблюдение
13			Способы перемещения.	2		занятие (практика)		наблюдение
14			Прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.	2		занятие (практика)		наблюдение
15			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками.	2		занятие (практика)		наблюдение
16			Передача мяча сверху двумя руками.	2		занятие (практика)		наблюдение
17			Подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	2		занятие (практика)		Игра
18			Передача мяча сверху двумя руками.	2		занятие (практика)		наблюдение
19			Специальные беговые упражнения. подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча.	2		занятие (практика)		наблюдение
20			Передача мяча сверху двумя руками.	2		занятие (практика)		наблюдение
21			Подвижная игра «Подай и попади».	2		занятие		наблюдение

						(практика)		
22			Передача мяча сверху двумя руками.	2		занятие (практика)		наблюдение
23			Специальные беговые упражнения.	2		занятие (практика)		наблюдение
24			Прием мяча снизу двумя руками.	2		занятие (практика)		наблюдение
25			Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей.	2		занятие (практика)		наблюдение
26			Прием мяча снизу двумя руками.	2		занятие (практика)		наблюдение
27			Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.	2		занятие (практика)		игра
28			Прием мяча снизу двумя руками.	2		занятие (практика)		наблюдение
29			Имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбег.	2		занятие (практика)		наблюдение
30			Прием мяча снизу двумя руками.	1		занятие (практика)		наблюдение
31			Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.	2		занятие (практика)		игра
32			Прием мяча снизу двумя руками.	1		занятие (практика)		наблюдение
33			Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мяч.	2		занятие (практика)		наблюдение
34			Нижняя прямая подача с середины площадки.	2		занятие		наблюдение

						(практика)		
35			ОРУ на локальное развитие мышц туловища.	2		занятие (практика)		наблюдение
36			Нижняя прямая подача с середины площадки.	1		занятие (практика)		наблюдение
37			Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	2		занятие (практика)		игра
38			Нижняя прямая подача с середины площадки.	2		занятие-игра (практика)		наблюдение
39			Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	2		занятие (практика)		наблюдение
40			Нижняя прямая подача с середины площадки.	1		занятие (практика)		наблюдение
41			Прием и передача.	2		занятие (практика)		наблюдение
42			Нижняя прямая подача с середины площадки.	2		занятие (практика)		наблюдение
43			Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	2		занятие (практика)		наблюдение
44			Приём и подача мяча.	2		занятие (практика)		наблюдение
45			Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	2		занятие (практика)		наблюдение
46			Приём и подача мяча.	2		занятие (практика)		наблюдение
47			Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	1		занятие		наблюдение

						(практика)		
48			Приём и подача мяча.	2		занятие(практика)		наблюдение
49			Прием и передача.	1		занятие(практика)		наблюдение
50			Приём и подача мяча.	2		занятие (практика)		наблюдение
51			Игровые задания с ограниченным числом игроков.	2		занятие (практика)		наблюдение
52			Игровые занятия.	2		занятие (практика)		игра
53			Упражнения для рук и плечевого пояса.	1		занятие (практика)		наблюдение
54			Игровые занятия.	1		занятие (практика)		игра
55			Челночный бег с ведением и без ведения мяча.	2		занятие (практика)		наблюдение
56			Игровые занятия.	2		занятие (практика)		игра
57			В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	2		занятие (практика)		игра
58			Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.	2		занятие (практика)		наблюдение
59			Игровые занятия.	2		занятие (практика)		игра
60			В парах передача набивного мяча.	2		занятие (практика)		наблюдение

61			Игровые занятия.	2		занятие (практика)		игра
62			Учебная игра.	2		занятие (практика)		игра
63			Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча.	2		занятие (практика)		тестирование
64			Игровые занятия.	2		занятие (практика)		игра
65			Упражнения для рук и плечевого пояса.	2		занятие (практика)		наблюдение
66			Игровые задания.	2		занятие (практика)		наблюдение
67			Игровые занятия.	2		занятие (практика)		игра
68			Развитие координационных способностей.	2		занятие (практика)		наблюдение
69			Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.	2		занятие (практика)		игра
70			Учебная игра.	2		занятие (практика)		игра
71			Правила и тактика игры.	2		занятие (практика)		собеседование
72			Итоговая игра.	2		занятие (практика)		игра
				136		Всего:		

Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение: спортивный зал 16-10м спортивная площадка 9-18 м.

2. Перечень оборудования:

волейбольная сетка;

гимнастическая стенка (8 шт.);

гимнастические маты (4 шт.);

гимнастические скамейки (4 шт.);

волейбольные и баскетбольные мячи.

3. Информационное обеспечение (интернет, видео фото материалы методическая литература).

4. Кадровое обеспечение: занятия ведет учитель физической культуры

Формы аттестации знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы

№	Контрольные нормативы	Кол-во раз
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10
5	Передачи над собой в круге без потерь	12
6	Подача (любая): из 6 попыток	4
7	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3

2.5 Методические материалы

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
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 двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Оценочным материалом в данной программе является итоговая игра.

Рабочие программы

С учетом примерной рабочей программы В.И. Ляха «Физическая культура» М.Я. Виленского, В.И. Ляха 1-11 классы» М., «Просвещение» 2021г.

Методическое пособие «Внеурочная деятельность учащихся» «Волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. 2-е издание М., «Просвещение» 2021г.

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.