

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Большекнышинская средняя общеобразовательная школа**

УТВЕРЖДЕНА
Директор МКОУ
Большекнышинская СОШ
_____ Прошкина А.Н.
Приказ № _____ от « ____ » ____ .2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ
«СПОРТСМЕН»**

с. Большие Кныши, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи.....	3
1.3. Содержание программы.....	3
1.4. Планируемые результаты.....	4

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Учебный план.....	6
2.2. Календарный учебный график.....	6
2.3. Рабочие программы учебных курсов	6
2.4. Методическое обеспечение программы.....	6

Раздел 3. Комплекс форм аттестации

3.1. Форма аттестации и оценочные материалы.....	6
3.2. Литература и электронные образовательные ресурсы.....	7
Приложение 1 Рабочая программа учебного курса «Пионербол».....	12
Приложение 2 Рабочая программа учебного курса «Волейбол».....	18

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой для составления дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ШСК» «Спортсмен» (далее – Программа) послужили:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- СанПиН 2.4.4.3172–14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «ШСК» «Спортсмен» в системе дополнительного образования детей МКОУ Большекнышинская СОШ ориентирована на развитие основных физических качеств, навыков и умений, спортивных игр пионербол и волейбол.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: физкультурно- спортивная

Учебный курс «Пионербол» рассчитан на 1 год, возраст обучающихся 7-11 лет, 2 часа в неделю.

Учебный курс «Волейбол» рассчитан на 1 год, возраст обучающихся 11-18 лет, 2 часа в неделю.

1.2 Цель и задачи.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся.
- популяризация волейбола, пионербола ;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом, пионерболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол, пионербол
- развитие физических качеств (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных выносливости, гибкости).
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

1.3. Содержание программы

Учебный курс «Пионербол» рассматривает вопросы:

Тема 1. Основы знаний:

Тема 2. Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.
- Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.
- Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.

Тема 3. Техничко-тактические приемы.

1. Подача мяча:
2. Передачи:
3. Нападающий бросок:
4. Блокирование:
5. Комбинированные упражнения:
6. Учебно-тренировочные игры:
7. Подвижные игры.

Учебный курс «Волейбол» рассматривает вопросы:

Тема 1. Основные понятия об игре в волейбол.

Тема 2. Правила волейбола.

Тема 3. Тактическая подготовка игроков.

Тема 4. Физическая подготовка игроков.

Тема 5. Техническая подготовка игроков.

Тема 6. Передачи мяча.

Тема 7. Командные действия.

Тема 8. Приём подачи.

Тема 9. Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.

Тема 10. Подача мяча.

Тема 11. Атакующие удары.

Тема 12. Игра в защите. Блокирование.

Тема 13. Упражнения на развитие прыгучести.

Тема 14. Игра в нападении.

Тема 15. Комплексные технические упражнения.

Тема 16. Групповые действия волейболистов.

1.4. Планируемые результаты.

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения:

Личностными результатами освоения, учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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 освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игру в пионербол и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры пионербол;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающиеся должны знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- теоретические основы игры в пионербол и волейбол;
- - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- - правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- -принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- -правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- **Обучающиеся должны уметь:**
- применять в игре изученные технико-тактические действия;

- контролировать психическое состояние для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
- повысить уровень физического развития и физической подготовленности;
- сформировать потребность в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- овладеть строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- приобрести навык судейства игры волейбол

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Учебный план.

№ п/п	Название курса	Количество часов	Теория	Практика
1	Пионербол	68	5	63
2	Волейбол	68	5	63

2.2. Календарный учебный план.

Освоение Программы организовано в соответствии с календарным учебным графиком МКОУ Большекнышинская СОШ на 2024-2025 учебный год:

1. Начало учебного года:

1 сентября 2024 года.

Окончание учебного года:

26 мая 2025 года (1 -8 классы),

31 мая 2025 года (10 классы),

2. Продолжительность учебного года:

в 1 классах – 33 учебных недели,

в 2 – 9, 11 классах – 34 учебных недели,

2.3. Рабочие программы учебных курсов.

Рабочие программы учебных курсов обеспечивают достижение планируемых результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно- спортивной направленности «ШСК» «Спортсмен» Рабочие программы учебных курсов содержат:

1) тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых для освоения каждой темы.

2) содержание учебного курса.

Полное изложение рабочих программ учебных курсов, предусмотренных при изучении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно- спортивной направленности «ШСК» «Спортсмен» приведено в Приложениях.

1. Приложение № 1. Рабочая программа учебного курса «Пионербол»

2. Приложение №2 . Рабочая программа учебного курса «Волейбол»

2.4. Методическое обеспечение программы

Для реализации программы в образовательной организации имеются необходимые материально-технические условия. Материально-технические условия позволяют

соблюдать санитарно-гигиенические нормы образовательного процесса. Соблюдаются санитарно-бытовые условия, требования пожарной и электробезопасности, требования охраны труда.

Проведение занятий осуществляется на базе спортивного зала, в котором имеется необходимое оборудование для проведения теоретической и практической работы.

Для успешной реализации программы обучающимся гарантируется соблюдение их прав на образование, охрану здоровья, отдых и досуг; предоставление возможности

высказывать свое мнение о качестве образовательного процесса; обеспечение возможности участия в социально-творческой деятельности, в том числе в реализации проектов, имеющих важное общественное значение; гарантируется физическая и психологическая безопасность обучающихся.

Раздел 3. Комплекс форм аттестации

3.1. Форма аттестации.

Итоговая аттестация обучающихся – неотъемлемая часть образовательных отношений, так как позволяет всем его участникам оценить результат освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Цель итоговой аттестации - выявление уровня обученности и его соответствия прогнозируемым результатам программы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в апреле-мае.

Формы проведения аттестации: контрольные нормативы.

3.2. Оценочные материалы.

Контрольно-переводные нормативы

1 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Бег 30 метров	секунд	6,1	6,9	7,1	6,6	7,4	7,6
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	140	115	100	130	110	90
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	кол-во раз	12	6	4	10	5	3

2 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 метров	секунд	5,4	7,0	7,2	5,6	7,2	7,4
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	150	125	110	140	120	105
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	4	2	1	-	-	-
Приседания за 1	кол-во	40	38	36	38	36	34

минуту	раз						
Прыжки скакалке, за 1 минуту	на кол-во раз	70	60	50	80	70	60

3 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 метров	секунд	5,1	6,6	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	160	130	120	150	130	115
Подтягивание на перекладине	на кол-во раз	5	3	2	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	15	10	6	10	6	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	42	40	38	40	38	36
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	6	4	2	5	3	1
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	80	70	60	90	80	70

4 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 метров	секунд	5,0	6,5	6,7	5,2	6,6	6,8
Бег 1000 метров	мин:сек	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места	см	165	140	130	155	135	125
Прыжок в высоту способом перешагивания	см	90	85	80	80	75	70
Подтягивание на перекладине	на кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	16	11	7	11	7	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	44	42	40	42	40	38

Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	7	5	3	6	4	2
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	90	80	70	100	90	80

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, класс	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подача мяча	1. Подача мяча (из 5 попыток)	10	3	2	1	3	2	1
		11	4	3	2	4	3	2
	2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	10	4	3	2	3	2	1
		11	5	3	2	4	2	1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	10	1	-	-	1	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
	2. Нападающий бросок со второй линии	10	1	-	-	1	-	-
		11	3	2	1	2	1	-

	(из 5 попыток)							
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель;

С - средний показатель;

В - высокий показатель;

3.2. Литература и электронные образовательные ресурсы

1. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.
2. Справочник учителя учителя физической культуры.
3. Физическая культура. 1 – 4 классы. Составитель В.И.Лях. Издательство. Просвещение 2001 год.

Приложение № 1
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной
направленности «ШСК» «Спортсмен»

**Рабочая программа по курсу
«Пионербол»**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Общее	Практ.	Теор.
1.	ИОТ № 046. ИОТ № 053. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	1	0	1
2.	Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей»	1	1	
3.	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.	1	1	
4.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.	1	1	
5.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.	1	1	
6.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Перемещение приставным шагом. Челночный бег.	1	1	
7.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»	1	1	
8.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег.	1	1	
9.	Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»	1	1	
10.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	1	1	
11.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись»	1	1	
12.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».	1	1	
13.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
14.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом	1	1	
15.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
16.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	1	1	

17.	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
18.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
19.	Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
20.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
21.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
22.	Приём подачи, передача к сетке. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
23.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	1		1
24.	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом.	1	1	
25.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	1	
26.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	1	1	
27.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
28.	Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
29.	Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
30.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	1	
31.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	1	1	
32.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	1	
33.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	1	
34.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	1	
35.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.	1	1	

	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.			
36.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
37.	Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
38.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
39.	Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
40.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	1	1	
41.	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
42.	Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
43.	Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
44.	Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра.	1	1	
45.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	1	1	
46.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки.	1	1	
47.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	1	
48.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	1	1	
49.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	1	1	
50.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Игра.	1	1	
51.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Приём мяча на месте и после перемещения.	1		1
52.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра.	1	1	
53.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	1	1	
54.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	1	
55.	Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий.	1	1	
56.	Формирование навыков командных действий. Игра.	1	1	
57.	Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Подачи. Игра.	1	1	
58.	Действия игроков в защите.	1		1
59.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.	1	1	

	Закрепление технических приёмов в защите. Формирование навыков командных действий			
60.	Закрепление технических приёмов в защите. Поддача и прием с подачи. Учебная игра.	1	1	
61.	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра.	1	1	
62.	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Учебная игра.	1	1	
63.	Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	1	1	
64.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами.	1	1	
65.	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.	1		1
66.	Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач. Судейство.	1	1	
67.	Учебно-тренировочная игра. Судейство.	1	1	
68.	Учебная игра по правилам соревнований. Судейство.	1	1	
	Итого:	68	63	5

2. Содержание программы учебного курса «Пионербол».

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний:

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

II. Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки,

выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

III. Техничко-тактические приемы.

1. Подача мяча:

- техника выполнения подачи; прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

2. Передачи:

- передачи внутри команды; передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок:

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

4. Блокирование:

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения:

- подача – прием; подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок.

6. Учебно-тренировочные игры:

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

7. Подвижные игры

- изучение подвижных игр.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Приложение № 2
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной
направленности «ШСК» «Спортсмен»

**Рабочая программа по курсу
«Волейбол»**

**1. Учебно-тематический план по курсу
«Волейбол»**

№	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Практ.	Теор.
1.	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу.	1		1
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	1	1	
3.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2	2	
4.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	2	
5.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	2	2	
6.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	2	2	
7.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	2	2	
8.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	2	2	
9.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	2	2	
10.	Передача мяча снизу двумя руками в парах	2	2	
11.	Нижняя прямая	2	2	
12.	Верхняя прямая	2	2	
13.	Учебная игра Волейбол	2	2	
14.	Подача в прыжке	2	2	
15.	Прямой нападающий удар (по ходу)	2	1	1
16.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2	2	
17.	Прием мяча снизу двумя руками	2	2	
18.	Прием мяча сверху двумя руками	2	2	
19.	Прием мяча, отраженного сеткой	2	2	
20.	Совершенствование техники приема мяча.	2	2	
21.	Учебная игра Волейбол	2	2	
22.	Одиночное блокирование	2	2	
23.	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	2	2	
24.	Страховка при блокировании	2	2	
25.	Блокирование нападающего броска с передачи. подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	2	
26.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2	1	1
27.	Групповые тактические действия в нападении, защите	2	2	
28.	Учебная игра Волейбол	2	2	
29.	Командные тактические действия в нападении, защите	2	1	1
30.	Двухсторонняя учебная игра	2	2	
31.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование	2	2	

	технических приемов и тактических действий			
32.	Игры развивающие физические способности	2	2	
33.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2	2	
34.	Судейство учебной игры в волейбол	2	1	1
35.	Игра Волейбол.	2	2	
	Итого:	68	63	5

2.Содержание программы учебного курса «Волейбол».

Основные понятия об игре в волейбол.

Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Комплектование группы.

Правила волейбола.

Правила игры в волейбол. Основные правила соревнований.

Тактическая подготовка игроков.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

Физическая подготовка игроков.

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Техническая подготовка игроков.

Ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность.

Передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.

Командные действия.

Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Приём подачи.

Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу.

Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.

Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Подача мяча.

Нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м, через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Атакующие удары.

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.

Игра в защите. Блокирование.

Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на

подставке, на площадке), удар с передачи (блок).

Упражнения на развитие прыгучести.

Прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.
2. Прыжки из глубокого приседа.
3. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).

Игра в нападении.

Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны.

Комплексные технические упражнения.

Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Техника защиты. Передача сверху двумя руками в прыжке. Чередование способов передачи мяча.

Групповые действия волейболистов.

Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.