**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Педагогическим советомМБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»(протокол от 27.05.2024 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 13.08.2024 года № 185 у/д  |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Педагогическим советомМБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»(протокол от 27.05.2022 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО приказом МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 17.08.2022 № 158 у/д  |

 |

 | УТВЕРЖДЕНО приказом И. о. директора МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 10.07.2020 № 42/1 у/д  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль № 1**

 **к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Волейбол»**

**на 2024-2025 учебный год**

гр.№01-102

Год обучения: первый

Возрастная категория обучающихся: 7-18 лет

Автор составитель:

Больных Алексей Сергеевич

педагог дополнительного образования,

г. Липецк, 2024

**Рабочая программа**

**Модуль 1 «Начальный уровень»**

**Цель:**Формирование игровых навыков на занятиях волейболом, развитие и укрепление физического здоровья обучающихся, формирование психологической устойчивости и развитие положительных личностных качеств обучающихся в игровых видах спорта.

**Задачи*:***

Обучающие:

Освоить технические приемы и элементы в волейболе:

* различные передвижения по площадке, разнообразные подачи мяча через сетку, различные виды приемов, а также передач;
* изучить основы тактических взаимодействий игроков, как в защите, так и в нападении.

Развивающие:

- развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости.

Воспитательные:

- воспитание психологической устойчивости;

- воспитание целеустремленности и ответственности за свои действия;

- воспитание силы воли, стремления к победе.

**Содержание Модуля 1 «Начальный уровень»**

**I.Вводное занятие -2 часа.**

- Основы безопасного поведения: техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути, действия обучающихся в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие).

Общие закономерности спортивной тренировки, особенности психологических аспектов игры и тренировки, тенденции развития игры и средства - методы борьбы с игровыми системами соперников, представление о строении и функциях организма, задачи подготовки и участия в соревнованиях.

Знание приемов восстановления организма после нагрузок и между нагрузками, поддержание работоспособности на соревнованиях на должном уровне.

Правильная интерпретация правил игры, эффективное применение тактической комбинации.

**II. Общая физическая подготовка – 48 ч.**

Средства общей физической подготовки -общеразвивающие упражнения, развитие физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

**Перемещения-12 ч.**

- перемещение приставными шагами;

- перемещение скрестными шагами;

- шаг назад с касанием пола;

- шаги с выпадом правой и левой ноги

- шаги на пятках

- шаги на носках

**Бег-12 ч.**

- стартовые ускорения, бег на незначительные расстояния

 - бег с резкими изменениями направления и остановками.

- напрыгивания при нападающем ударе, челночный бег

- бег лицом и спиной вперед, бег с высоким подниманием бедра

- бег с захлестом голени назад

- бег с высоким подниманием бедра

**Основные виды перемещений к мячу-12ч.**

- сложные перемещения в стороны и остановки (передачи на удар, прием подачи и нападающих ударов, блок, удары по переходящим мячам):- 2ч

-перемещение в сторону и остановка приставным шагом (два и более шага)- 2 ч

-перемещение в сторону приставным и остановка скрестным шагом- 2ч

-перемещение в сторону скрестным и остановка приставным шагом-2ч

-поворот, бег, остановка приставным шагом- 2ч.

**Остановки- 2 ч.**

- выпадом

- приставлением ноги (шагом),

- скачком,

- на две ноги (прыжком).

 **Прыжки с продвижением вперед-12 ч.**

• отталкивания ногами поочередно-4ч.

• отталкивания ногами одновременно-4ч.

• отталкивания в приседе-4ч

**III. Специальная физическая подготовка – 32ч.**

Специальная физическая подготовка волейболистов - развитие специфических качеств, освоение техники игровых движений, как с мячом, так и без мяча.

**Развитие быстроты- 8 ч.**

-рывки с резким изменением направления движения и мгновенными остановками-2ч.

- рывки, а также ускорения из разных начальных положений (лежа, сидя, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу-2ч.

- быстрые перемещения, характерные для волейбола, с последующей имитацией технического приема-2ч.

- прыжки на скакалке с максимальной скоростью, имитационные упражнения с быстрым выполнением любого отдельного движения-2ч.

**Развитие силы-8 ч.**

– упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.)-2ч

– упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.)-2ч

– упражнения с отягощением-2ч

– основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями-2ч.

**Развитие ловкости-6 ч.**

 - прыжки через разнообразные снаряды и предметы (скамейка)-4ч

- одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов- 2ч.

- многократные и одиночные кувырки назад и вперед в разной последовательности- 2ч.

**Развитие гибкости и подвижности-8 ч.**

- наклоны вперед, назад и в стороны-2ч.

- имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малым отягощением и без отягощения)-2ч.

- круговые и вращательные движения туловищем из различных начальных положений-2ч.

- пружинистые выпады вперед и в стороны, размахивания ногами и руками с предельной амплитудой и небольшими отягощениями-2ч.

**СТОЙКИ-16 ч**

Стойка – исходное положение игрока для перемещения, или выполнения игрового элемента. Существуют следующие виды стоек.

- стойка для перемещения на блоке, или для блокирования-2ч

- стойка для перемещения при приеме подачи, или для приема подачи-2ч.

- стойка для перемещения при приеме нападающих ударов, или для приема нападающих ударов-2ч.

- стойка для перемещения при передаче на удар, или для верхней передачи-2ч.

- стойка для разбега на удар-2ч.

- многократное принятие изучаемой стойки-2ч.

- принятие стойки из различных исходных положений (и. п. ) (основная стойка (о. с. ) – стойка ноги врозь, приседа и т. д. ), переход из одной стойки в другую-2ч.

- принятие стойки после различных перемещений, закрепление стоек в играх и игровых упражнениях-2ч.

**IV. Техника – 20 ч.**

Техника игры в волейбол включает технику перемещений (разновидности стоек и перемещений) и технику владения мячом (подачи, передачи мяча, нападающие удары и перебивания, прием мяча, блокирование).

**Техника выполнения приема двумя руками сверху-4 ч.**

 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 отведены в сторону. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник .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.

**Техника приема мяча снизу двумя руками-4 ч.**

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.

Прием 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

**Техника подачи мяча-4 ч.**

 Стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), левая (правая) рука поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки, над головой и несколько вперёд с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей руки вверх- назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряжённой кисти (пальцы соединены)

**Техника прямого нападающего удара-4 ч.**

 Из высокой стойки, определив характер траектории полёта мяча, выполнить разбег в направлении предполагаемого места выполнения атакующего удара. В последнем шаге разбега нога (чаще правая) ставится вперёд на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад, ноги сгибаются в коленных суставах. Быстро разгибая ноги с активным взмахом руками вперёд-вверх, выполнить прыжок вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается (замах). Удар производится в высшей точке прыжка. Ударное движение начинается с выведения вперёд локтя бьющей руки. Рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлёстким движением кисти ударяет по мячу вниз-вперёд. После удара игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям

**Техника одиночного блокирования-4 ч.**

Стоя лицом к сетке, ноги согнуты, стопы параллельны и на ширине плеч, руки на уровне груди или лица, кисти расположены параллельно сетке. Определив предполагаемое место нападающего удара, быстро переместиться к месту встречи с мячом приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком (в зависимости от расстояния до места постановки блока). Из приседа активно разгибая ноги и выпрямляя туловище прыжок вверх с выносом рук над сеткой (пальцы разведены и оптимально напряжены). Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча. По достижении верхнего края сетки руки начинают движение вверх - вперёд через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближаются к нему и активно сгибаются в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперёд - вниз на площадку соперника. После постановки блока приземление на полусогнутые ноги.

**V. Тактическая подготовка – 20 ч.**

Организация взаимодействия игроков команды, их расстановка на площадке, учет игровых функций, использование индивидуальных возможностей.

**Расстановка «4 - 2»(игра в нападении)-10ч.**

На площадке стоят четыре нападающих и два связующих. Связующие пасуют из 2-3 номера, находясь по диагонали друг от друга. Двое основных нападающих располагаются на первой линии в номерах 2 и 4. Это достаточно популярный вариант в волейболе, только при использовании одного связующего под сеткой.

**Расстановка игры в защите углом назад-10ч.**

Защитник зоны 5 –располагается у боковой линии, он защищается если удар последовал в его зону и принять скидку в районе зоны 3 и 6, а если игрок зоны 4 участвует в блокировании, то и скидку в район зоны 4.

Защитник зоны 1 -  располагается у боковой линии, он защищается если удар последовал в его зону, принять скидку в районе зоны 2, 3, или 6.

Защитник зоны 6 – располагается на лицевой линии площадки. Он принимает мячи отскочившие от блока после нападающего удара в район лицевой линии, или за ней, принимать скидки, направленные в углы площадки, за игроков зон 5 и 1, принимать нападающие удары, направленные, примерно, в двухметровую зону от лицевой линии, принимать скидки направленные в зону 6.

**IV. Спортивные и подвижные игры – 22ч.**

1. Пионербол -4ч.
2. Поймай передай-2ч.
3. Мяч капитану-2ч.
4. Передача мяча с третьего темпа-2ч.
5. Мяч в обруче-2ч.
6. Попади с 3-х метров в щит-2ч.
7. Попади в кольцо-2ч.
8. Мяч над головой-2ч.
9. Волейбольные салочки-2ч.
10. Прими подачу-2ч.

**Промежуточная аттестация-2ч.**

Контрольно-измерительные испытания (практика-1ч, теория-1ч).

**Во избежание травм рекомендуется:**

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6. Применять упражнения на расслабление и массаж.

7. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».

8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

**Календарно–тематическое планирование Модуля 1**

**Вт-чт**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  | Тема занятий | Кол-во часов |
| Всего | Теория | Практика |
| 146 | 6 | 140 |
|  | 3.09.24 | Вводное занятие.Правила игры в волейбол | 2 | 2 |  |
|  | 5.09.24 | ОФП. Перемещения приставными шагами. | 2 | 1 | 1 |
|  | 10.09.24 | ОФП. Бег. Стартовые ускорения, бег на незначительные расстояния | 2 |  | 2 |
|  | 12.09.24 | ОФП. Перемещения скрестными шагами. | 2 |  | 2 |
|  | 17.09.24 | ОФП. Сложные перемещения в стороны и остановки | 2 |  | 2 |
|  | 19.09.24 | ОФП. Прыжки с продвижением. Отталкивания ногами поочередно | 2 |  | 2 |
|  | 24.09.24 | Подвижная игра «Пионербол» | 2 |  | 2 |
|  | 26.09.24 | СФП. Развитие быстроты. Рывки с резким изменением направления движения и мгновенными остановками | 2 |  | 2 |
|  | 1.10.24 | СФП. Развитие силы. Упражнения в преодолении собственного веса | 2 |  | 2 |
|  | 3.10.24 | СФП. Развитие ловкости. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы | 2 |  | 2 |
|  | 8.10.24 | Техника выполнения приема двумя руками сверху. | 2 |  | 2 |
|  | 10.10.24 | Техника приема мяча снизу двумя руками | 2 |  | 2 |
|  | 15.10.24 | Техника подачи мяча | 2 |  | 2 |
|  | 17.10.24 | ОФП. Перемещения. Шаг назад с касанием пола | 2 |  | 2 |
|  | 22.10.24 | СФП. Стойки. Стойка для перемещения на блоке, или для блокирования. Многократное принятие изучаемой стойки | 2 |  | 2 |
|  | 24.10.24 | Техника одиночного блокирования | 2 |  | 2 |
|  | 29.10.24 | Тактическая подготовка.Расстановка «4 — 2»(игра в нападении) | 2 |  | 2 |
|  | 31.10.24 | Тактическая подготовка.Расстановка «4 — 2»(игра в нападении) | 2 |  | 2 |
|  | 5.11.24 | Подвижная игра «Поймай передай» | 2 |  | 2 |
|  | 7.11.24 | ОФП. Шаги с выпадом правой и левой ноги | 2 |  | 2 |
|  | 12.11.24 | ОФП. Бег с резкими изменениями направления и остановками | 2 |  | 2 |
|  | 14.11.24 | ОФП. Перемещение в сторону и остановка приставным шагом (два и более шага | 2 |  | 2 |
|  | 19.11.24 | ОФП. Прыжки с продвижением вперед. | 2 |  | 2 |
|  | 21.11.24 | СФП. Развитие гибкости и подвижности. Наклоны вперед, назад и в стороны | 2 |  | 2 |
|  | 26.11.24 | СФП. Стойка для перемещения при приеме подачи, или для приема подачи. Принятие стойки из различных исходных положений | 2 |  | 2 |
|  | 28.11.24 | Техника выполнения приема двумя руками сверху | 2 |  | 2 |
|  | 3.12.24 | Техника прямого нападающего удара | 2 |  | 2 |
|  | 5.12.24 | ОФП. Перемещения. Шаги на пятках | 2 |  | 2 |
|  | 10.12.24 | ОФП. Бег. Напрыгивания при нападающем ударе, челночный бег | 2 | 1 | 1 |
|  | 12.12.25 | ОФП. Основные виды перемещений к мячу. Перемещение в сторону приставным и остановка скрестным шагом | 2 |  | 2 |
|  | 17.12.24 | ОФП. Прыжки с продвижением вперед. Отталкивания ногами одновременно, отталкивания в приседе | 2 |  | 2 |
|  | 19.12.24 | Подвижная игра «Мяч капитану» | 2 |  | 2 |
|  | 24.12.24 | Тактическая подготовка.Расстановка игры в защите углом назад | 2 |  | 2 |
|  | 26.12.24 | СФП. Быстрые перемещения, характерные для волейбола, с последующей имитацией технического приема | 2 |  | 2 |
|  | 9.01.25 | СФП. Развитие силы. упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.) | 2 |  | 2 |
|  | 14.01.25 | ОФП. Бег лицом и спиной вперед, бег с высоким подниманием бедра | 2 |  | 2 |
|  | 16.01.25 | ОФП. Основные виды перемещений к мячу. Перемещение в сторону скрестным и остановка приставным шагом | 2 |  | 2 |
|  | 21.01.25 | Подвижная игра «Прими подачу» | 2 |  | 2 |
|  | 23.01.25 | Тактическая подготовка.Расстановка «4 — 2»(игра в нападении) | 2 |  | 2 |
|  | 28.01.25 | Тактическая подготовка.Расстановка игры в защите углом назад | 2 |  | 2 |
|  | 30.01.25 | Подвижная игра» Передача мяча с третьего темпа» | 2 |  | 2 |
|  | 4.02.25 | ОФП. Перемещения. Шаги на носках | 2 |  | 2 |
|  | 6.02.25 | Подвижная игра «Мяч в обруче» | 2 |  | 2 |
|  | 11.02.25 | СФП. Развитие быстроты. Прыжки на скакалке с максимальной скоростью, имитационные упражнения с быстрым выполнением любого отдельного движения | 2 |  | 2 |
|  | 13.02.25 | СФП. Развитие силы. Упражнения с отягощением. Основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями | 2 |  | 2 |  |
|  | 18.02.25 | ОФП. бег с захлестом голени назад | 2 |  | 2 |
|  | 20.02.25 | ОФП. Основные виды перемещений к мячу. Повороты, бег, остановка приставным шагом | 2 |  | 2 |
|  | 25.02.25 | СФП. Развитие гибкости и подвижности. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малым отягощением и без отягощения) | 2 |  | 2 |
|  | 27.02.25 | СФП. Стойка для перемещения при приеме нападающих ударов, или для приема нападающих ударов. Принятие стойки после различных перемещений, закрепление стоек в играх и игровых упражнениях | 2 |  | 2 |
|  | 4.03.25 | Подвижная игра «Попади с 3-х метров в щит» | 2 |  | 2 |
|  | 6.03.25 | Тактическая подготовка. Расстановка игры в защите углом назад | 2 |  | 2 |
|  | 11.03.25 | СФП. Развитие ловкости. Многократные и одиночные кувырки назад и вперед в разной последовательности | 2 |  | 2 |
|  | 13.03.25 | ОФП. Напрыгивания при нападающем ударе, челночный бег | 2 |  | 2 |
|  | 18.03.25 | Подвижная игра «Мяч над головой» | 2 |  | 2 |
|  | 20.03.25 | Техника приема мяча снизу двумя руками | 2 |  | 2 |
|  | 25.03.25 | Техника одиночного блокирования | 2 |  | 2 |
|  | 27.03.25 | ОФП. Бег. Бег с высоким подниманием бедра | 2 |  | 2 |
|  | 1.04.25 | ОФП. Прыжки с продвижением вперед. Отталкивания в приседе | 2 |  | 2 |
|  | 3.04.25 | Подвижная игра «Пионербол» | 2 |  | 2 |
|  | 8.04.25 | Подвижная игра «Попади в кольцо» | 2 |  | 2 |
|  | 10.04.25 | Подвижная игра «Пионербол» | 2 |  | 2 |
|  | 15.04.25 | СФП. Развитие гибкости и подвижности. Стойка для разбега на удар | 2 |  | 2 |
|  | 17.04.25 | Техника подачи мяча | 2 |  | 2 |
|  | 22.04.25 | Техника прямого нападающего удара | 2 |  | 2 |
|  | 24.04.25 | Тактическая подготовка.Расстановка «4 -2»(игра в нападении) | 2 |  | 2 |  |
|  | 29.04.25 | Тактическая подготовка.Расстановка игры в защите углом назад | 2 |  | 2 |
|  | 6.05.25 | ОФП. Прыжки с продвижением вперед. Отталкивания ногами поочередно | 2 | 1 | 1 |
|  | 13.05.25 | СФП. Стойка для перемещения при передаче на удар, или для верхней передачи | 2 |  | 2 |
|  | 15.05.25 | ОФП. Прыжки с продвижением вперед. Отталкивания ногами одновременно | 2 |  | 2 |
|  | 20.05.25 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 22.05.25 | Подвижная игра. Волейбольные салочки | 2 |  | 2 |
|  | 27.05.25 | Расстановка «4 - 2»(игра в нападении) | 2 |  | 2 |
|  | 29.05.25 | Расстановка игры в защите углом назад | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к Модулю 1**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1 | Какой размер площадки для игры ы волейбол? | 1.9\*18м.2.8\*18м3. 10\*18м4. 9\*17 | 9\*18 |
| 2 | Сколько касаний мяча команде можно делать в игре?  | 1.42.33.54. 2 | 3 |
| 3 | Сколько игроков играет на площадке? | 1.102.113.124. 13 | 12 |
| 4 | Сколько видов приёмов мяча? | 1.32.43.24.1 | 2 |
| 5 | Сколько секунд даётся на подачу? | 1.72.83.9 | 8 |
| 6 | Сколько игровых зон на площадке? | **1.5**2. 63. 7 | 6 |
| 7 | Можно ли касаться сетки? | 1. да2.нет3. на рассмотрение судьи | нет |
| 8 | Волейбол олимпийский вид спорта? | 1. да2.нет | да |
| 9 | Сколько основных видов подач в волейболе? | 1. 32.43.2 | 3 |
| 10 | Сколько судей должно быть на соревнованиях по волейболу | 1.32.13.2 | 2 |

**II-я часть (практика)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
|  | Передача мяча сверху двумя руками у стены (10 раз) | **Отлично-** 0-2 потери мяча**Хорошо-** 3-4 потери мяча**Удовлетворительно-**5-6 потери мяча |
|  | Переда мяча снизу двумя руками у стены (10 раз) | **Отлично-** 0-2 потери мяча**Хорошо-** 3-4 потери мяча**Удовлетворительно-**5-6 потери мяча |
|  | Прием мяча над собой двумя руками сверху (10 раз) | **Отлично-** 0-2 потери мяча**Хорошо-** 3-4 потери мяча**Удовлетворительно-**5-6 потери мяча |
|  | Прием мяча перед собой снизу (10 раз) | **Отлично-** 0-2 потери мяча**Хорошо-** 3-4 потери мяча**Удовлетворительно-**5-6 потери мяча |
|  | Челночный бег 3х6 м | **Мальчики****Отлично-** 8,5с**Хорошо-** 9,3с**Удовлетворительно-**10,0с**Девочки****Отлично-** 8,9с**Хорошо-** 9,9с**Удовлетворительно-**10,3с |
|  | Отжимания в упоре лежа | **Мальчики****Отлично-** 15 раз**Хорошо-** 12 раз**Удовлетворительно-** 7 раз**Девочки****Отлично-** 8 раз**Хорошо-** 6 раз**Удовлетворительно-** 4 раза |
|  | Передача мяча двумя руками сверху через сетку (10 передач) | **Отлично-** 9-10**Хорошо-** 6-8**Удовлетворительно-** 4-5 |
|  | Передача мяча двумя руками снизу через сетку (10 передач) | **Отлично-** 9-10**Хорошо-** 6-8**Удовлетворительно-** 4-5 |
|  | Переброс мяча двумя руками через сетку с лицевой линии площадки. (8 попыток) | **Отлично-** 1-2**Хорошо-** 3-4**Удовлетворительно-** 5-6 |
|  | Бросок мяча в баскетбольное кольцо. (6 бросков) | **Отлично-** 5-6**Хорошо-** 3-4**Удовлетворительно-** 2 |

**Должны знать**:

- основы личной гигиены;

- правила игры в волейбол;

- виды физических упражнений

- технические приемы в волейболе, различные прыжки

- тактические действия игры волейбол

- правила соревновательной деятельности

**уметь:**

* владеть техникой основных приемов обращения с мячом;
* формирование навыков деятельности игрока совместно с партнерами на основе взаимопонимания и согласования;
* вести соревновательную деятельность.

**Организационно-педагогические условия.**

**Материально-техническое обеспечение программ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства обучения** | **Кол-во единиц****на группу** | **Степень использования в %** |
| Теннисные мячи | 10 шт. | 50% |
| Скакалки | 10 шт. | 100% |
| Скамейки гимнастические | 2шт.  | 100% |
| Мяч волейбольный | 2 шт. | 80% |
| Мяч баскетбольный | 1 шт. | 80% |
| Мяч футбольный | 1шт. | 50% |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель объединения - Больных Алексей Сергеевич, педагог дополнительного образования. Образование высшее профессиональное, Липецкий Государственный Педагогический Университет, имеет 1 квалификационную категорию (2022г). Стаж педагогической работы в должности педагога дополнительного образования составляет 5 лет и 11 месяцев.

В 2017 году прошел курсы повышения квалификации «Современные методики и педагогические технологии в дополнительном образовании» - 108 часов**, «** Со­дер­жа­ние и тех­но­ло­гии до­полнительного о­бра­зо­ва­ния в сфе­ре физи­че­ской куль­ту­ры и спор­та**»** (72 ч.) -2019 г., **«**Со­дер­жа­ние и тех­но­ло­гии до­пол­ни­тель­но­го об­ра­зо­ва­ния в сфе­ре физи­че­ской куль­ту­ры и спор­та»(16 ч.) -2020

**Список литературы**

1. 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).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. 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.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. Х-Х1 классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (Х-Х1 классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич