

Управление образования Администрации Ленинского района

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 ПГТ ЛЕНИНО»
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ПРИНЯТО:
Методическим советом
МБОУ СОШ № 1 пгт Ленино
от «22» марта 2024г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 1 пгт Ленино
Н.С. Попова
«25» марта 2024 г.
М.П.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ВОЛЕЙБОЛ

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 1 год
Вид программы: модифицированная
Уровень: стартовый
Возраст: 13-17 лет
Составитель: Духновский Сергей Павлович,
педагог дополнительного образования

пгт. Ленино, 2024

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Формирование здорового образа жизни – одно из важнейших направлений деятельности педагогов. Самым действенным способом формирования ЗОЖ является целенаправленная двигательная деятельность обучающихся. Исследования показывают, что в последнее время из-за высокого уровня компьютеризации в школе и дома у большинства обучающихся наблюдается дефицит двигательной активности.

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Волейбол» разработана на основе следующей нормативно-правовой базы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ

«Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г.

№ 16);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка»

- ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровление детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. №1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития

образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019);

- Устав МБОУ СОШ № 1 пгт Ленино;

- Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУ СОШ № 1 пгт Ленино, утвержденным приказом МБОУ СОШ №1 пгт Ленино от 20.02.2023 года № 52

Направленность программы - физкультурно-спортивная и предназначена для ознакомления и изучения раздела «Волейбол», формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся.

Актуальность программы состоит в том, что она имеет оздоровительный эффект. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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

Новизна программы заключается в комплексном решении задач физического воспитания и оздоровления обучающегося. Физическое развитие детей дополнено техниками развития их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов по средством увлекательной спортивной игры.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и ознакомить необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного ознакомления и овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Адресат программы:

Занятия кружка рекомендуется проводить для обучающихся **13-17 лет** (мальчики и девочки), проявляющих интерес к спорту. Состав групп – разновозрастной. Психологический климат в группе позволяет каждому ребенку раскрыть свои способности, получить удовлетворение от занятий, почувствовать поддержку и помощь старших товарищей.

Объем и сроки освоения. На реализацию учебного материала отводится 1 год - 72 часа.

Уровень программы – стартовый.

Форма обучения – очная, сетевая. При необходимости (введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями, изменением санитарных норм и др.) возможно применение **электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий** при реализации образовательной программы.

При дистанционном обучении используется официальный сайт учреждения: на страницах педагогов размещены папки с названием кружка и группы, в которых размещаются материалы согласно программе и учебному плану. Обратная связь осуществляется через электронные почты педагогов, также размещенных на страницах педагогов.

Продолжительность занятия в дистанционном формате: 2 академических часа, в которые входит 30 минут занятия с применением интернет-платформ для дистанционного обучения (он-лайн), остальное время отводится на выполнение творческих заданий и индивидуальные консультации с учащимися (оф-лайн).

Особенности организации образовательного процесса. Группа здоровья: основная. Принимаются дети с подготовительной группой, не имеющие противопоказаний для двигательной активности (бег, прыжки, работа плечевого пояса).

Разновозрастные группы. Психологический климат в группе позволяет каждому ребенку раскрыть свои способности, получить удовлетворение от занятий, почувствовать поддержку и помощь старших товарищей.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам и судейству соревнований.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;

- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Режим занятий:

Продолжительность занятий установлена на основании СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Продолжительность одного занятия 1 академический час (45 минут). Занятия проводятся 2 раза в неделю. Программа рассчитана на 72 часа.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

Задачи реализации программы:

Образовательные:

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом, - Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к волейболу.

Метапредметные (развивающие):

- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

Личностные (воспитательные):

- Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

1.3 Воспитательный потенциал программы:

Главной задачей на занятиях и при проведении воспитательных мероприятий является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании учащихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания этих качеств. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на занятиях, в школе, дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Волевые качества спортсмена - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в образовательном процессе. **Цель программы:** формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, ответственного отношения к своему здоровью через занятия волейболом.

Задачи программы:

- сохранение и укрепление здоровья учащихся, содействие их гармоничному физическому развитию;
- развитие и совершенствование физических качеств и двигательных навыков подростков;
- осознание и принятие ценности жизни и здоровья;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание воли, самодисциплины, настойчивости, самообладания;
- формирование этических принципов и норм поведения;
- овладение основными приемами техники и тактики волейбола; изучение правил гигиены, питания и закаливания;
- содействие достижению спортивных успехов сообразно способностям.

Формы проведения воспитательных мероприятий, методы воспитательного воздействия: в работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. Воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов. Все это дает возможность воспитывать в спортсменах лучшие качества граждан России – трудолюбие, целеустремленность, коллективизм, стремление к победе, взаимопомощь и поддержку.

1.4 Содержание программы

Учебно-тематический план обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		Формы контроля
		Всего	Теор. Практика	
1	Общая физическая подготовка	5	1 4	Контрольное упражнение(входное)
1.1	Основы методики обучения в волейболе	1	1	
1.2	Техника подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.3	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками впередвверх.	1	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.4	ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	1	1	
1.5	Нападающий удар через сетку	1	1	
2.	Техника нападения	16	16	Контрольное упражнение
2.1	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	5	5	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.2	Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростносиловых, координационных способностей, выносливости, гибкости	5	5	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.3	Блокирование нападающих ударов	6	6	
3.	Игра по правилам с заданием	14	14	Контрольное(промежуточный контроль) упражнение
3.1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача.	5	5	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

3.2	Передача мяча двумя руками сверху5 через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	5		тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3.3	Основы техники и тактики игры	4	4	
4	Обучение технике перемещения и20 передачи мяча	1	19	Контрольное упражнение
4.1	Совершенствование техники передачиб мяча сверху двумя руками впередвверх	1	5	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
4.2	Передача мяча снизу двумя руками над8 собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача.		8	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
4.3	Верхняя передача мяча. Система игры в защите.	6	6	
5.	Игра по правилам с заданием	16	16	Контрольное(итоговое) упражнение
5.1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча8 сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3.		8	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
5.2	Передачи мяча сверху двумя руками в8 прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	-	8	тестирование на знание правил соревнований и терминологии
	Итого	36	1	35

Содержание учебного плана.

1. Общая физическая подготовка. Основы методики обучения в волейболе

Теория: Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке

приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

Практика: Техника перемещения и передачи мяча. Техника подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Нападающий удар через сетку ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Отработка приемов.

Форма контроля: Техническая подготовка (ТП)(Входной контроль наблюдение) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).

2. Техника нападения

Практика: Отработка приемов. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Блокирование нападающих ударов. Судейство учебной игры в волейбол. Игра «Волейбол». Подача в прыжке.

Форма контроля: Тактическая подготовка (ТП). (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

3. Игра по правилам с заданием

Практика: Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

Форма контроля: Промежуточный контроль усвоенных знаний и навыков. Специальная физическая подготовка (СФП). (Подвижные игры. Эстафеты).

4. **Обучение технике перемещения и передачи мяча.**

Теория: Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

Практика: Отработка приемов.

Форма контроля: Тактическая подготовка (ТП). (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча). Контрольно-оценочные и переводные испытания

5. **Игра по правилам с заданием**

Практика: Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

Форма контроля: Контрольно-оценочные и переводные испытания

1.5 Планируемые результаты

В конце обучения учащиеся будут *знать и уметь*:

- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- 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; - понятия «Техника игры», «Тактика игры», «Правила игры»; - первичные навыки судейства.
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом;
- овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса к физическому развитию, к занятиям спортом, волейболом;
- накопление необходимых знаний, а также умение использовать занятия волейболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижение лично значимых результатов в физическом развитии (выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных качеств);
- развитие реакции на движущийся объект, быстроты мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях ситуациях, концентрации внимания и распределение внимания;
- формирование личностных качеств юных волейболистов: активности, настойчивости целеустремлённости, трудолюбия, самостоятельности;

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

Предметные результаты:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в волейболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тренировочных заданий;
- приобретение первоначальных знаний, умений и навыков в работе с мячом;
- умение применять специальную терминологию в волейболе;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

Метапредметные результаты:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом в различных спортивных играх;
- использование игры в волейбол в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- умение играть в подвижные и спортивные игры с использованием бега, прыжков, метаний мяча;
- умение соблюдать правила проведения подвижных и спортивных игр;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по волейболу;
- умение выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, упражнения на формирование осанки.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Составлен на основании учебного плана учреждения с учетом установленной продолжительности учебного года в учебных неделях учебных, включая работу в период школьных каникул. В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и планом работы учреждения. Допускается работа с переменным составом обучающихся, объединение учебных групп, сокращение численности их состава, корректировка расписания с перенесением занятий на утреннее время. Также учитывается проведение во время каникулярного времени соревнований, поездок, учебно-тренировочных сборов, профильных лагерей, летних школ (Приложение 1).

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольная сетка, волейбольные мячи, набивные мячи, скакалки, компрессор для накачивания мячей, игровая форма (спортивная форма соревновательная), гимнастические маты, стойки, разметочные фишки и конусы, секундомер, свисток. Методические материалы, рекомендации.

Информационное обеспечение По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, чаты в Сферуме, Эл.журе, ВКонтакте, Телеграмм; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; email; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Кадровое обеспечение разработка и реализация дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» осуществляется педагогом дополнительного образования – тренером Духновским Сергеем Павловичем, являющимся учителем физической культуры высшей педагогической категории.

Методическое обеспечение образовательной программы

1. **Особенности организации образовательного процесса** обучение по программе ведется с использованием различных форм: очное обучение, (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"), электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

При необходимости возможна реализация программы с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При реализации ДОТ занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн.

Основными элементами системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются: образовательные онлайн-платформы (электронная платформа для видеозанятий - занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн); цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

2. **Методики.** Организуя образовательный процесс педагог использует следующие **методы обучения:**

- Словесный – подача нового материала (Описание – Объяснение, рассказ, разбор, указание, команды и распоряжения, подсчёт);

Наглядный – обращение к образам, помогает ребенку почувствовать, понять окружающий мир (показ упражнений и техники волейбольных приёмов – использование учебных наглядных пособий – видеофильмы, DVD, слайды – жестикуляции).

Практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий (Метод упражнений – метод разучивания по частям – метод разучивания в целом – соревновательный метод – игровой метод – непосредственная помощь тренера-преподавателя).
Демонстрационный – показ моделей, предметов, презентаций - Метод стимулирования познавательного интереса.

- Наблюдение и анализ.

- Иллюстративный – используется в сочетании с вербальным (словесным) методом, показ плакатов, схем, картин, зарисовок и т.д.

- Практические и теоретическое (Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях – подвижные и подготовительные игры).

Спортивные методы включают:

метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную

физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Основные средства обучения: общефизические упражнения □□ специальные физические упражнения

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, ZOOM, Googl Form, Skype, чаты в Viber и WatsUp., ВКонтакте многие другие; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; email; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

2.3 Формы аттестации

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Формы контроля. *Входной контроль* – проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива, изучаются отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка.

Текущий контроль – проводится в течение года, возможен на каждом занятии; определяет степень усвоения учащимися учебного материала, готовность к восприятию нового материала, выявляет учащихся, отстающих или опережающих обучение; позволяет педагогу подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы, модуля, в конце полугодия, года, изучается динамика освоения предметного содержания ребенком, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

Итоговый контроль – проводится в конце обучения по программе с целью определения изменения уровня развития качеств личности каждого ребенка, его творческих способностей, определения результатов обучения, ориентирования на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение.

2.4 Список литературы

Список литературы для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

3. Приложение

3.1 Оценочный материал

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебнотренировочного цикла.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Приложение 1

Таблица Мониторинга образовательных результатов

№	Ф.И.О уч-й	Входно-контроль	Текущий контроль	Промежуточный контроль	Участие в соревнованиях	Оценка результатов
1						
2						
3						

Приложение 2

Лист фиксации изменений программы кружка

№	Тема программы	План. дата	Факт. дата	Причина переноса/уплотнения

3.2 Методические материалы

Используемые методические пособия:

- 1.Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
- 2.Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
- 3.Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
- 4.Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
- 5.Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
- 6.Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
- 7.Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991. 13
- 8.Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007

Тест по теме «Волейбол»

1. В каком веке появился волейбол как игра:
а) XX; б) XXI; **в) XIX.**
2. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:
а) 1964; б) 1991; в) 1997
3. Какая страна стала Родиной волейбола:
а) Россия; б) Франция; **в) США**
4. Кто придумал волейбол как игру:
а) Джордж Майкен; б) Д.Фрейзер; **в) Уильям Дж. Морган.**
5. Что означает слово «волейбол»:
а) удар с лёта и мяч; б)удар с лёта; в) мяч;
6. Размеры волейбольной площадки (м):
а) 18×15; **б) 18x9 ;** в) 17×16.
7. Высота волейбольной сетки для женщин (см):
а) 199; **б) 2,24 м;** в) 200.
8. Вес волейбольного мяча (г):
а) 280-300; б) 350; **в) 260-280**
9. Нарушение правил в волейболе.
а) фол; б) касание рукой соперника; в) касание рукой пола.
10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:
а) 4; **б) 6;** в) 5.
11. Где выполняется подача мяча?
а) с площадки;
б) из-за лицевой линии;
в) со штрафной линии.
12. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?

а) 1; б) 2 ; в) 3.

13. Сколько времени дается на перерыв между партиями (мин.):

а) 2; б) 5; в) 3.

14 Как выполняется переход команды на площадке?

а) против часовой; б) по часовой; в) по горизонтали.

15 Либеро – это...

а) судья; б) игрок; в) тренер.

16. Из 1 зоны игрок переходит в...

а) 7; б) 4; в) 6.

17. Что такое «Пайп»?

а) вариант атаки; б) подача мяча; в) замена игроков

Тесты по волейболу

1. В каком году появился волейбол? а) в 1895 г.; б) в 1890 г.; в) в 1915 г.; г) в 1900 г..

2. В какой стране появился волейбол? а) в России; б) в США; в) в Англии; г) в Германии.

3. Кто придумал игру в волейбол? а) Пьер де Кубертен; б) Джеймс

Нейсмит; в) Вильям

Морган.

4. Вес волейбольного мяча (г): а) 260-280; б) 350; в) 280-300.

5. Для мужчин волейбольная сетка имеет высоту сантиметра а)

245 сантиметров; б)

248 сантиметров; в) 243 сантиметра; г) 246 сантиметров.

6. Для женщин волейбольная сетка имеет высоту сантиметра а)

240 сантиметров; б)

215 сантиметров; в) 220 сантиметров; г) 224 сантиметра.

7. Размер волейбольной площадки. а) 18 х 9 м; б) 24 х 14 м; в) 18 х 10; г) 18 х 15 м.

8. На поле во время игры в волейбол одновременно

находятся а) 9 игроков б) 6 игроков

в) 5 игроков г) 8 игроков

9. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...

а) двух партий; б) трех партий; в) пяти партий.

10. В волейболе в партии счет может быть ... а) 24 : 25; б) 24 : 23; в) 28 : 29; г) 30 : 32.

11. Волейбольная площадка условно делится на деятельности. а)

8 зон; б) 4 зоны; в) 6 зон; г)

5 зон.

12. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

а) Сверху двумя руками. б) Снизу двумя руками. в) Одной рукой снизу.

13. Какой подачи не существует?

а) Нижняя прямая подача. б) Двумя руками снизу. в) Верхней прямой
прямая. г) Верхней
боковой подача.

14. Переход в волейболе между игроками делают... а) по часовой стрелке. б) против часовой стрелки. в) по диагонали г) по чётным и нечётным зонам

15. Где выполняется подача мяча? а) с площадки; б) из-за лицевой линии; в) со штрафной линии.

16. Специальная разминка волейболиста включает в себя ... а) беговые упражнения; б) упражнения с мячом; в) силовые упражнения.

17. Либеро – это.. а) судья б) секретарь в) игрок г) тренер

18. Максимальный состав игроков команды в волейболе?

а) 10 б) 12 в) 14 г) 16

19. Волейбол, в переводе с английского это - ...

а) «мяч над сеткой» б) «игра в мяч руками» в) «парящий мяч»

20. За выигрыш каждого розыгрыша мяча, команде присуждается ..

а) 1 очко б) 2 очка в) 3 очка г) после нападающего удара и блока 2 очка.

Приложение 3

Инструкция по технике безопасности занятий по волейболу

1. Перед началом занятия или соревнований по волейболу необходимо надеть спортивную форму (шорты, трико, футболку) и спортивную обувь с нескользящей подошвой.

2. Нужно снять все украшения, ногти на руках должны быть коротко острижены.

3. Проверяется исправность и надёжность спортивного инвентаря и оборудования, пол спортивной площадки должен быть сухим.

4. Для предотвращения травм каждый участник должен разогреться (не менее 15 минут).

5. Во время занятий или соревнований необходимо: строго соблюдать правила поведения и правила соревнований (особенно - заступ линии середины площадки и касание сетки);

6. Все действия производить только по команде тренера или судьи;

7. При плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом учителю, тренеру или судье;

8. При падениях нужно сгруппироваться во избежание получения травм.

9. На спортивной площадке не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травм.

10. Между упражнениями и подачами передавать мяч только под сеткой.

11. Участник должен:

11.1. При руководстве тренера соблюдать технику передачи сверху: большие пальцы вытянуты на себя, указательные и большие пальцы образуют треугольник/сердечко(см. рис.1), не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху, а принимать двумя руками снизу на предплечья; соблюдать технику нападающего удара и блока: при приземлении ноги должны быть полусогнуты (см.рис.2)

11.2. Следить за перемещением игроков на своей половине площадки

11.3. Стоять только лицом к мячам;

11.4. Во время упражнений через сетку стоять лицом к сетке;

11.5. Подбирать все мячи, мешающие упражнениям и игре;

11.6. Известить тренера о медицинских противопоказаниях и травмах для составления индивидуальной программы.

12. В целях предотвращения травм коленных суставов рекомендуется перед тренировкой и игрой одевать наколенники.

План-конспект
урока спортивные игры

Раздел учебной программы: Спортивные игры.

Тема урока: Волейбол

Задачи урока:

Образовательные задачи:

1. Закрепление в технике выполнения нападающего удара.
2. Совершенствование в технике приёма мяча с подачи и передача мяча.
3. Контрольное упражнение – верхняя прямая подача.
4. Игра с элементами волейбола.

Оздоровительные задачи:

Развивать у учащихся координационные способности

Прививать навыки самоконтроля

Развивать скоростно-силовые качества

Воспитательные задачи:

Воспитывать у учащихся навыки коллективных действий в игре волейбол.

Тип урока: учебно - тренировочный

Метод проведения: фронтальный, поточный.

Место проведения: Спортивный зал.

Инвентарь: Волейбольные мячи, свисток, набивные мячи, секундомер, магнитофон с записью, неподвижно висящий мяч

Время проведения: 45 мин.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
-------	------------	-----------	--------------------------------------

I.	Подготовительная часть	10-12	
1. 2. 3.	Организованный вход в спортзал Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.	30сек 1мин 30сек	Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку. Самоконтроль учащихся ЧСС-10сек. Обратить внимание на внешний вид Обратить внимание: на осанку.
4.	Строевые упражнения на месте	30сек	Активизация внимания учащихся
5.	Ходьба в колонне по одному: а) на носках, руки в сторону; б) на пятках, руки на поясе; в) в полуприседе, руки на поясе; г) в приседе, руки на коленях; д) прыжками в приседе, руки на коленях	1мин	Обратить внимание: на осанку Не сгибаться в тазобедренном суставе. Добиться чёткого выполнения команд Соблюдать дистанцию.
б.	Равномерный бег в колонне по одному: а) бег со сменой лидера; б) бег с выносом прямых ног вперёд и назад; в) бег с поворотами на 360°; в) бег спиной вперёд; б) бег «змейкой» (по линиям площадки); в) перемещения в средней стойке волейболиста, приставными шагами левым, правым боком, с имитацией руками передачи мяча двумя сверху; г) бег в колонне по одному, у баскетбольного щита прыжок вверх, касание рукой щита.	2-3 мин	Самоконтроль учащихся за дыханием ОРУ под фоновую музыку. По ходу выполнения упражнений исправлять возможные ошибки.

7.	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания	30сек	1-2 – Руки вверх - вдох 3-4- Наклон вперёд, руки вниз - выдох
8.	ОРУ в движении без предметов: 1) И.п.- кисти рук в «замке» Вращения в лучезапястном суставе 2) И.п.- руки согнутые в локтях перед грудью, кисти в «замке» 1- выпрямить руки вперёд 2- И.п. 3.- выпрямить руки вверх; 4- И.п 3) И.п.- руки прямые вверх, кисти в «замке» 1-4 – отведение прямых рук назад. 4) И.п.- правая прямая рука вверх, левая прямая рука вниз, кисти в кулак. На каждый счёт – отведение со сменой положения прямых рук назад. 5) круговые вращения прямых рук вперёд, назад; 6) наклоны туловища вперёд; 7) выпады ногами вперёд - в сторону. 8) ходьба, со взмахами прямыми ногами	1м 30с	Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений Руки полностью выпрямлять в локтевом суставе Обратить внимание на амплитуду движений Ноги не сгибать в коленном суставе
9.	Перестроение поворотом в движении в две колонны.	30сек	Ученики стоят лицом друг к другу
10.	Перестроение поворотом на месте в две шеренги (на расстоянии 5-6 м друг от друга).		Упражнения выполняются фронтально, в парах.

9.	<p>Упражнения с набивным мячом (1кг)</p> <p>1) подбрасывание мяча вверх, два хлопка в ладони и ловля двумя руками,</p> <p>2) перебрасывание мяча с левой руки в правую над головой,</p> <p>3) вращение мяча вокруг туловища, переключением мяча из рук в руки, влево и вправо,</p> <p>4) броски мяча правой рукой из за спины через левое плечо и ловля левой рукой,</p> <p>5) броски мяча левой рукой из за спины через правое плечо и ловля правой рукой</p> <p>6) броски мяча двумя руками из-за спины и ловля над головой,</p> <p>7) бросок мяча двумя руками назад за голову и ловля двумя руками за спиной,</p> <p>8) бросок мяча двумя руками назад за голову, ловля двумя руками за спиной и броски мяча двумя руками из-за спины и ловля над головой,</p>	3мин	<p>ОВ учеников на выполнение техники безопасности работы с набивным мячом</p> <p>Ловля мяча двумя руками с уступающим движением.</p> <p>Выполнение заданий на согнутых ногах</p> <p>Самоконтроль учащихся за ЧСС -10 сек (дать рекомендации)</p>
II.	Основная часть	30-31	
1.	Закрепление в технике выполнения нападающего удара		
	<p>1.В парах:</p> <p>а) – броски мяча левой и правой рукой;</p> <p>б) - удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони выставленной вперед-вверх левой (правой) руки,</p>	1мин	<p>Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловища</p> <p>Удар наносится прямой рукой</p> <p>Быть внимательными, контролировать движение мяча</p>

	направляя его в пол с места;		
	<p>в) - Один ученик выполняет верхнюю передачу мяч партнеру, другой выполняет прием мяча двумя снизу, направляя его партнёру.</p> <p>г) – Выполнение нападающего удара по неподвижно висящему мячу нестандартного оборудования</p>	1 мин.	<p>После 10 передач меняются ролями.</p> <p>Быть внимательными, контролировать движение мяча</p> <p>Регулировать высоту мяча от уровня физ. развития и уровня физ. подготовленности уч-ся.</p>
	<p>2) Упражнение в парах: Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой принимает мяч снизу, направляя его партнёру для очередного удара.</p>	2 мин.	<p>Желательно выполнять упражнение непрерывно, без ловли и потери мяча.</p> <p>Мяч летящий на уровне груди головы - принимать двумя руками сверху, на уровне пояса –принимать снизу. Через 1 мин. работы ученики меняются ролями.</p>
	<p>3) Нападающий удар с передачи партнёра Игрок зоны 4 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны 3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 4</p>	2 мин.	<p>обратить внимание на работу кисти</p> <p>Нападающий удар – основное тактическое средство ведения борьбы с противником. (разбег, выбор места отталкивания, прыжок с замахом для удара, удар по летящему мячу в наивысшей точке прыжка)</p> <p>Переход после выполнения задания</p>

	<p>4) Нападающий удар с передачи партнёра Игрок зоны 2 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны 3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 2</p>	2 мин.	<p>По ходу исправлять ошибки уч-ся Переход после выполнения задания</p>
2.	Совершенствование в технике приёма мяча с подачи и передача мяча		
	<p>1). В паре (через сетку). Один ученик подаёт нижнюю прямую подачу, другой выполняет приём мяча двумя руками снизу над собой с последующей передачей мяча двумя сверху, через сетку</p>	8-10 р.	<p>После 10 передач меняются ролями. Быть внимательными, контролировать движение мяча</p>
	<p>2). В паре (через сетку). Один ученик подаёт верхнюю прямую подачу, другой выполняет приём мяча двумя руками снизу над собой с последующей передачей мяча двумя сверху, через сетку.</p>	8-10 р.	<p>После 10 передач меняются ролями. Быть внимательными, контролировать движение мяча</p>
	<p>3). Приёма мяча двумя руками снизу после подачи (верхняя прямая подача) и передача мяча из зоны 1, 6, 5 в зону 3.</p>	3 мин	<p>Класс разделить на две команды. Одна команда подаёт мяч, другая принимает мяч двумя руками снизу Через 2 мин. работы ученики меняются ролями.</p>

	<p>3. Контрольное упражнение – Верхняя прямая подача.</p> <p>Игрок стоит лицом к сетке, распределив вес тела равномерно на обе ноги. Мяч подбрасывается вверх левой рукой. Правая согнута в локте. Перед ударом сгибать опорную ногу, отклоняя туловище назад. В момент удара разгибается опорная нога, выпрямляются рука и туловище. Удар внутренней частью ладони.</p>	5	<p>Класс разделить на две команды. Одна команда подаёт мяч, другая принимает мяч двумя руками снизу</p> <p>Ученик первой команды выполняет по три верхней прямой подачи подряд, а ученик другой команды принимает мяч двумя руками снизу три подачи подряд. Затем они меняются ролями.</p> <p>Если все три подачи попадают в площадку – оценка «5», две подачи – оценка «4», одна точная оценка «3».</p> <p>На приёме мяча после подачи необходимо (приёмом мяча двумя руками снизу) отыграть мяч над собой.</p> <p>Три точных приёма–оценка «5», два– оценка «4», один точный приём - оценка «3».</p>
	<p>4. Игра с элементами волейбола.</p> <p>Двухсторонняя учебно-тренировочная игра</p>	5	<p>Совершенствование в технике игры в различных игровых ситуациях.</p> <p>Розыгрыш мяча только на 3 касания, играть на три передачи с подачей мяча снизу (подача для девочек на расстоянии 5-6 м от сетки).</p>
III.	Заключительная часть	2-3	

	<p>1. Построение</p> <p>2. Релаксация. Задание на координацию движений. (Правой рукой над головой круговое вращение по часовой стрелке, левой на уровне груди – против часовой стрелки). Через 30 сек. В противоположную сторону</p> <p>3. Подведение итогов урока</p> <p>4. Домашнее задание.</p> <p>5. Организованный выход из зала из зала</p>	<p>30с</p> <p>3</p>	<p>Добивать выполнения команд.</p> <p>Активизировать внимание учащихся. Снизить эмоциональный фон.</p> <p>Обсудить с учащимися вопрос – смогли ли в учебной игре применить изученные элементы основной части урока?</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (М)- 2х20 раз, (Д)2х10 раз</p> <p>Обратить внимание: на дисциплину</p>
--	---	---------------------	--

3.3 Календарно-тематическое планирование

№	Дата по плану	Дата факту	Кол-во часов	Тема занятия	Коллективная	Форма	Примечание	контроля	ние
1	сентябрь	1	1	Техника защиты. Перемещение в шагами: пройденные	защиты. стойке выполнять лицом вперед	Коллективная	тестирование на умение приставными правым, левым боком, технические приёмы		
2	сентябрь	1	1	Обучение технике мяча. Передача вперед-опорном технические	подачи сверху выполнять в пройденные	Коллективная	тестирование на умение двумя руками вверх (в положении) технические приёмы		
				Передача руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	сверху двумя				
				Передача руками, в направлении передачи.	сверху двумя стоя спиной				

3	сентябрь	1	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Коллективная тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
4	сентябрь	1	Игры развивающие способности контрольных Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	Коллективная сдача физические нормативов по ОФП
5	сентябрь	1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку Передача выполнять мяча двумя сверху у пройденные стены. Нижняя технические подача.	Коллективная тестирование на умение с перемещением. Нижняя прямая приёмы
6	сентябрь	1	Передача мяча двумя сверху через сетку с перемещением Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Коллективная тестирование на умение сверху двумя руками пройденные технические приёмы
7	сентябрь	1	Совершенствование техники передачи мяча выполнять вперед-вверх	Коллективная тестирование на умение сверху двумя руками пройденные технические приёмы

8	Сентябрь	1	<p>Передача мяча снизу двумя руками над собой. умение передавать мяча снизу выполнять двумя руками в парах. пройденные</p> <p>технические</p> <p>Верхняя прямая подача. приёмы Нижняя боковая подача.</p> <p>Верхняя передача мяча.</p>
9	сентябрь	1	<p>Верхняя прямая подача. Коллективная тестирование на Передачи мяча сверху стоя знание правил спиной к цели. Передачи соревнований и мяча сверху двумя руками терминологии и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3.</p>
10	Октябрь	1	<p>Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. умение Прием мяча с подачи в выполнять зону 3. Учебная игра в пройденные волейбол. технические</p> <p>приёмы</p> <p>Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.</p>
11	октябрь		<p>ОФП. Совершенствование Коллективная навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра</p>
12	октябрь		<p>Приемы мяча. Коллектив</p>
13	октябрь		<p>Прием мяча с падением. Коллектив</p>
14	октябрь		<p>Блокирование нападающих ударов Коллектив</p>
15	октябрь		<p>Блокирование одиночное Коллектив</p>
16	октябрь		<p>Блокирование групповое Коллектив</p>
17	октябрь		<p>Групповые действия в защите внутрилинии и между линиями Коллектив</p>

18 октябрь	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	Коллективная
19 ноябрь	Прием мяча: нижней и прямой подачи в зоне нападения.	Коллективная верхней
20 ноябрь	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	Коллективная
21 ноябрь	Прием мяча: с двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	Коллективная
22 ноябрь	Нападающий удар через ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	Коллективная сетку: по
23 ноябрь	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	Коллективная
24 ноябрь	Нападающий удар через зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	Коллективная сетку: из
25 ноябрь	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	Коллектив
26 декабрь	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3.	Коллективная
27 декабрь	Учебная игра.	Коллектив
28 декабрь	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	Коллектив

29 декабрь		Индивидуальные Коллективная тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку.
30 декабрь		Учебная игра. Коллективная
31 декабрь		Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра. Коллективная
32 декабрь		Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара. Коллективная
33 декабрь		Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра. Коллективная
34 декабрь		Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра. Коллективная
35 декабрь		Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра. Коллективная
36 декабрь		Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра. Коллективная
37 январь	1	Перемещение игроков при групповые подаче и приёме мяча. Коллективная трениро занятия
		Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
38 январь	1	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Коллективная групповые трениро занятия Учебная игра. Система игры в защите. Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте.

Передача мяча над собой.
 Прием мяча двумя снизу.
 Нижняя прямая подача

39	январь	1	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Коллективная тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
40	январь	1	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Коллективная групповые тренировочные занятия
41	январь	1	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.	Коллективная групповые тренировочные занятия
42	февраль	1	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Коллективная групповые тренировочные занятия
43	февраль		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону	Коллективная
44	февраль		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4	Коллективная
45	февраль		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.	Коллективная групповые тренировочные занятия

46 февраль	<p>Нападающий удар по неподвижному мячу</p> <p>Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча</p> <p>Коллективная</p> <p>Прямой нападающий удар с разбега.</p> <p>Одиночное блокирование.</p>
47 февраль	<p>Прямой нападающий удар.</p> <p>Коллективная групповые</p> <p>Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.</p> <p>тренировочные занятия</p>
48 февраль	<p>Групповые действия</p> <p>Коллективная волейболистов</p>
49 февраль	<p>Взаимодействие при первой передаче 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</p> <p>Коллективная</p>
50 март	<p>Нападающий удар с туловища</p> <p>Коллективная поворотом</p> <p>Индивидуальное блокирование.</p>
51 март	<p>Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой).</p> <p>Коллективная</p> <p>Групповое блокирование.</p>

52 март	<p>Упражнения на развитие прыгучести. Коллективная групповые тренировочные занятия</p> <p>Прыжковые упражнения с отягощениями и без них.</p> <p>Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.</p>
53 март	<p>Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двухногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища</p> <p>Индивидуальное блокирование.</p>
54 март	<p>Блокирование в прыжке. Коллективная групповые блокирование удара по тренировочные подброшенному мячу занятия (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).</p>
55 март	<p>Прямой нападающий удар. Коллективная Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.</p>
56 март	<p>Нападающий удар с поворотом туловища</p> <p>Индивидуальное блокирование.</p>

57 март	Прямой нападающий удар. Коллективная Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.
58 март	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Коллективная групповые тренировки занятия Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.
59 март	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Коллективная
60 апрель	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Коллективная
61 апрель	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в занятиях волейбол с заданиями. Коллективная групповые тренировки занятия
62 апрель	Совершенствование техники нападающего Коллективная удара по блоку в аут.
63 апрель	Совершенствование техники нападающего Коллективная удара в зону 4.
59 апрель	Совершенствование техники нападающего Коллективная групповые тренировки занятия удара в зону 1.
64 апрель	Совершенствование техники нападающего Коллективная групповые тренировки занятия удара в зону 6.
65 апрель	Совершенствование техники нападающего Коллективная групповые тренировки занятия удара по диагонали.
66 апрель	Совершенствование техники нападающего Коллективная групповые тренировки занятия удара в зону 5.

67 май	Совершенствование техники нападающего удара в зону 2.	Коллективная групповые тренировочные занятия
68 май	Совершенствование техники нападающего удара в зону 3.	Коллективная групповые тренировочные занятия
69 май	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки	Коллективная групповые тренировочные занятия
70 май	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов.	Коллективная групповые тренировочные занятия
71 май	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10-11 классов.	Коллективная групповые тренировочные занятия
72 май	Совершенствование всех технических приёмов. Сдача контрольных нормативов.	Коллективная групповые тренировочные занятия

3.4 Лист корректировки

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Волейбол»**

№п/п	Причина коррекции	Дата	Согласование с заведующим подразделения
------	-------------------	------	---

3.5 План воспитательной работы

№	Наименование публичного мероприятия, соревнования	Дата проведения	Место проведения	Ответственный
1	День физкультурника	сентябрь	стадион	Руководитель кружка
2	Соревнования на кубок главы администрации	Декабрь	спортшкола	Руководитель кружка

- | | | | | |
|---|---|-----------------------|------------------------|------------------------|
| 3 | Внутришкольные соревнования По плану | спортивны
школы | зал | Руководитель
кружка |
| 4 | Серебряный мяч | Март-апрель
2025г. | спортивны зал
школы | Руководитель
кружка |
| 5 | Соревнования, посвященные
Ю.А. Балашову, тренеру школы,
почетному жителю пгт Ленино | апрель | спортивны зал
школы | Руководитель
кружка |

Объем учебной нагрузки на учебный год 72 часа на одну группу

