

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Елисеевская основная общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
«Директор»
на заседании педагогического совета
ООШ
МБОУ Елисеевская ООШ
Е.Н./
Протокол № _____
от «___» _____ 2022 г

«Утверждаю»
МБОУ Елисеевская
_____/Воохмянина
Приказ № _____
от «___» _____ 2022 г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»
Направленность программы физкультурно – спортивная
Уровень программы базовый
Возраст обучающихся 11-15 лет
Срок реализации программы 2 года**

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Кулашкова И.С.

Д. Елисеевка

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» реализуется со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.; – Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»; – Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 10.06.2019 №286 О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015";
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09- 3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень реализации программы – базовый (основной).

Актуальность программы. Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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 мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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.

Обоснование новизны программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат дополнительной общеразвивающей программы: данная программа предназначена для учащихся в возрасте 11-15 лет.

Условия приема, обучающегося: Запись в объединение производится по желанию ребенка, на основании заявления.

Оптимальная накопляемость учебной группы - до 15 человек.

Формы обучения: 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.

Основными элементами системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются: e-mail; мессенджеры, электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Методы обучения:

- Словесный – подача нового материала;
- Наглядный – обращение к образам, помогает ребенку почувствовать, понять окружающий мир.
- Практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.
- 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.

Форма организации учебно-воспитательного процесса - групповая, индивидуальная.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 2 года.

Особенности организации образовательного процесса:

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

Режим занятий: 2 раза в неделю (2 занятия по 1 часу).

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 - 45 минут, с перерывом 5 минут.

Пространство реализации: Очная часть программы проходит в МОБУ Елисеевской оош, спортивный зал.

Форма предметных продуктов-соревнования, турниры, презентация.

Позиция участника-ведомый-партнер

Позиция педагога- ведущий-партнер- эксперт-тьютер

Описание предметного продукта- Участник на момент завершения практики, принимает участие в соревнованиях районного уровня, в товарищеских встречах, итоговых соревнованиях.

Правила действия: занятие начинается в 18.00 (среда, пятница).

Групповая структура: Все практические задания выполняются, как индивидуально, так и в группах.

1.2. Цели 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.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	33	1	32	Контрольное упражнение
1.1	Основы методики обучения в волейболе	1			
1.2	Обучение технике 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	1		1	тестирование на умение

	сверху двумя руками вперед-вверх				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	15		4	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		4	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.2	Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных,	5		4	тестирование на умение выполнять пройденные технические

	скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости				ие приёмы
2.3	Блокирование нападающих ударов	5		5	
3.	Игра по правилам с заданием	13		13	Контрольное упражнение
3.1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача.	5		5	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3.2	Передача мяча двумя руками сверху 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	5		5	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

	передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.				
3.3	Основы техники и тактики игры	3		5	
	Итого	33	1	32	

2 модуль

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Обучение технике перемещения и передачи мяча	23	1	22	Контрольное упражнение
1.1	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	10	1	9	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.2	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя передача мяча.	8		8	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

1.3	Система игры в защите.	5		5	
2.	Игра по правилам с заданием	16		16	Контрольное упражнение
2.1	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.	8		8	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.2	Передачи мяча сверху двумя руками в 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	-	8	тестирование на знание правил соревнований и терминологии
	Итого	39	1	38	

Содержание программы обучения.

1 модуль

1. 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: Техническая подготовка (ТП)

(Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).

1. 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. Судейство учебной игры в волейбол.

Игра «Волейбол». Подача в прыжке.

Форма контроля: Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

1. 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: Специальная физическая подготовка (СФП)

(Подвижные игры. Эстафеты).

2 модуль

1. 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

1. 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

1.4. Планируемые результаты.

Планируемые результаты и способы проверки их результативности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы дополнительного образования

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу 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;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач

В конце обучения учащиеся будут ***узнают***:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- 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.

научатся:

- 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

Предметные результаты:

- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график программы «Волейбол» на 2022-2023 учебный год.

Год обучения: второй

Количество учебных недель: 34

Количество учебных дней:

Сроки учебных периодов: 1 полугодие с 01.09.2022 по 28.12.2023;

2 полугодие с 09.01.2022 г. по 29.05.2023 г.

1 модуль

№	Дата по плану	Дата по факту	Количество часов	Тема занятия	Коллективная	Форма контроля	Примечание

1	сентябрь		1	Техника безопасности на занятиях. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
2	сентябрь		1	Техника безопасности на занятиях. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
3 - 4	сентябрь		1	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками. Учебная игра.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
5	сентябрь		1	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками.	Коллективная	сдача контрольных нормативов по ОФП	
6	сентябрь		1	Передача мяча двумя руками	Коллективная	тестирование на	

	рь			сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача.	вная	умение выполнять пройденные технические приёмы	
7 - 8	сентябрь		1	Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
9 - 10	октябрь		1	Обучение верхним передачам в средней стойке после перемещения. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
11 - 12	Сентябрь		1	Обучение верхней передачи после перемещения. Обучение нижней прямой подачи. Изучение тактик первых и вторых передач. Учебная игра.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
13 -	октябрь		1	Обучение приему и передаче мяча	Коллективная	тестирование на знание	

1 4				сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач.		правил соревнований и терминологии	
1 5 - 1 6	Октябрь		1	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
1 7 - 1 8	ноябрь			Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передачи. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	Коллективная		
1 9 - 2 0	ноябрь			Совершенствование навыков приема и передач сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Физическая подготовка.	Коллективная		
2 1 - 2 2	ноябрь			Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками.	Коллективная		

				Обучение приему мяча сверху с подачи. Тактика первых и вторых передач. Учебная игра.			
2 3 - 2 4	ноябрь			Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи. Учебная игра.	Коллективная		
2 5 - 2 6	декабрь			Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи.	Коллективная		
2 7 - 2 8	декабрь			Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи.	Коллективная		
2	декабрь			Физическая	Коллективная		

9 - 3 0	рь			подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра.	вная		
3 1	декабрь			Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	Коллективная		
3 2	декабрь			Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	Коллективная		
3 3	январь			Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	Коллективная		
3 4	январь			Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	Коллективная		
3 5	январь			Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки.	Коллективная		

				Учебная игра.			
3 6	январь			Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	Коллективная		
3 7	январь			Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	Коллективная		
3 8	январь			Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	Коллективная		
3 9	январь			Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	Коллективная		
4 0	февраль			Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	Коллективная		
4 1	февраль			Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	Коллективная		

4 2	февраль			Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	Коллективная		
4 3	февраль			Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	Коллективная		
4 4	февраль			Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	Коллективная		
4 5	февраль			Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	Коллективная		
4 6	февраль			Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	Коллективная		

Календарный учебный график программы «Волейбол» на 2023-2024 учебный год.

2 модуль

№	Дата по плану	Дата по факту	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
4 7	февраль		1	Перемещение игроков при	коллектив	групповые тренировоч	

				<p>подаче и приёме мяча.</p> <p>Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.</p>	ная	ные занятия	
4 8	март		1	<p>Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи.</p> <p>Учебная игра.</p>	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
4 9	март		1	<p>Система игры в защите.</p>	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
5 0	март			<p>Нападающий удар с поворотом туловища</p> <p>Индивидуальн</p>	Коллективная		

				ое блокирование.			
5 1	март			Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	Коллекти вная		
5 2	март			Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. 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.	Коллекти вная	групповые тренировоч ные занятия	
5 3	март			Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со	Коллекти вная		

				скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бедра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.			
5 4	апрель			Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
5 5	апрель			Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с	Коллективная		

				поворотом туловища Индивидуальное блокирование.			
5 6	апрель			Прямой нападающий удар. 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.	Коллективная		
5 7	апрель			Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
5 8	апрель			Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком	Коллективная		

				зоны 3.			
5 9	апрел ь			Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Коллективная		
6 0	апрел ь			Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
6 1	апрел ь			Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.	Коллективная		
6 2	май			Совершенствование техники нападающего удара в зону 4.	Коллективная		
6 3	апрел ь			Совершенствование техники нападающего удара в зону 1.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
6 4	апрел ь			Совершенствование техники нападающего удара в зону 6.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
6 5	апрел ь			Совершенствование техники нападающего удара по диагонали.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	

6 6	май			Совершенствование техники нападающего удара в зону 5.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
6 7	май			Совершенствование техники нападающего удара в зону 2.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
6 8	май			Совершенствование техники нападающего удара в зону 3.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
6 9	май			Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	Коллективная		
7 0	май			Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов.	Коллективная		
7 1	май			Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и	Коллективная		

				девушек 10 классов.			
7 2	май			Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов.	Коллективная		
7 3	май			Совершенствование всех технических приёмов.	Коллективная		

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к

образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

2.3. Форма контроля

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).

2.4. 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 учебно-тренировочного 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.

2.5 Методический материал

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на

достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

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.

Методы организации и проведения образовательного процесса: Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники волейбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilмы, DVD, слайды

Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения

- 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.

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.

III. 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.