



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мухтоловская основная школа»**

Программа принята
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 30.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНО
приказом по МБОУ
Мухтоловская ОШ
от 30.08.2023 г № 253/1

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбольный мяч»**

Направленность - спортивная
Год разработки программы -2024
Срок реализации программы – 1 год
Возраст детей – 11-15 лет

Автор-составитель:
Карасев Александр Алексеевич,
учитель физической
культуры

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Волейбол» реализуется в рамках проекта «Новые места дополнительного образования».

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Урок физической культуры является основной и ведущей формой физического воспитания в школе. Главными требованиями к его проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта (в данном случае в волейболе), достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), раздельное обучение юношей и девушек, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Предусматривается систематическая контрольная проверка уровня физической подготовленности школьников – как специальной, так и общей – с применением методики тестирования.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно
- оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях

для успешного участия в игре. Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Волейбол" реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности и ориентирована на:

- укрепление здоровья учащихся,
- формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства,
- формирование морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Отличительной особенностью программы является формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

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

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти эту проблему призвана данная программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма

Программа адресована детям 11 - 15-летнего возраста без предъявления требований к уровню подготовки, не имеющих противопоказаний по здоровью. Вход в группу свободный.

Сроки реализации образовательной программы: 1 год; занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа; общее число за год – 72.

Форма занятий: разновозрастные, групповые

1.2 Цель и задачи программы

Цели и задачи программы:

Для всестороннего развития личности необходимо школьником:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
- развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

1. Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

2. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.
-

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п \ п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	20	2	18
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	6	1	5
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах (скамейки, барьеры, стойки для обводки, конусы)	5	1	4
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	9	-	9
2.	Специальная физическая подготовка	20	3	17
2. 1.	Упражнения с гантелями, набивными мячами) направленные на развитие силы	4	1	3
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	4	-	4
2. 3.	Упражнения со скакалкой направленные на развитие прыгучести	4	1	3
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	4	-	4
2. 5.	Упражнения с утяжелителями для ног направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	4	1	3
3.	Техническая подготовка	20	3	17
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	7	1	6
3. 2.	Подачи мяча	5	1	4
3. 3.	Стойки	2	-	2
3. 4.	Нападающие удары	3	1	2
3. 5.	Блоки	3	-	3
4.	Тактическая подготовка	10	2	8
4. 1.	Тактика подач	5	1	4
4. 2.	Тактика приёмов и передач	5	1	4
5.	Правила игры	1	1	-
	Итого:	72	12	60

1.4. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся
знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий**2.1. Календарный учебный график****6 класс**

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов	Дата
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста.	2	03.09
2	Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед.	2	10.09
3	Правила игры в волейбол.	2	17.09
4	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	2	24.09
5	Передача мяча над собой.	2	01.10
6	Нижняя прямая подача	2	08.10
7	Игра «Пионербол с элементами волейбола»	2	15.10
8	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку.	2	22.10
9	Передача мяча над собой.	2	29.10
10	Передача мяча двумя руками сверху у стены.	2	05.11
11	Нижняя прямая подача.	2	12.11
12	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.	2	19.11
13	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	2	26.11
14	Игра «Пионербол с элементами волейбола»	2	03.12
15	Прием подачи.	2	10.12
16	Учебная игра в волейбол.	2	17.12
17	Нижняя прямая подача по указанным зонам.	2	24.12
18	Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника.	2	14.01
19	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	2	21.01
20	Прием подачи.	2	28.01
21	Игра «Пионербол с элементами волейбола»	2	04.02
22	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3,2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	2	11.02
23	Учебная игра в волейбол.	2	18.02
24	Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника.	2	25.02
25	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	2	04.03
26	Нижняя прямая подача по указанным зонам.	2	11.03
27	Прием подачи.	2	18.03
28	Игра «Пионербол с элементами волейбола»	2	25.03
29	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3,2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	2	01.04
30	Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника.	2	08.04
31	Учебная игра в волейбол.	2	15.04
32	Верхняя прямая подача.	2	22.04
33	Нижняя прямая подача по указанным зонам.	2	29.04
34	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3,2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	2	06.05
35	Учебная игра в волейбол.	2	13.05
36	Учебная игра в волейбол.	2	20.05

8 класс

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов	Дата
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста.	2	04.09
2	Прием подачи.	2	11.09
3	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	2	18.09
4	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.	2	25.09
5	Учебная игра в волейбол.	2	02.10
6	Верхняя прямая подача.	2	09.10
7	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.	2	16.10
8	Прием подачи	2	23.10
9	Вторая передача из зоны 3 в зону 2, 4.	2	30.10
10	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	06.11
11	Нападающий удар по неподвижному мячу.	2	13.11
12	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	2	20.11
13	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча.	2	27.11
14	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.	2	04.12
15	Учебная игра в волейбол.	2	11.12
16	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.	2	18.12
17	Верхняя прямая подача.	2	25.12
18	Прием подачи	2	15.01
19	Вторая передача из зоны 3 в зону 2, 4.	2	22.01
20	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.	2	29.01
21	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	2	05.02
22	Учебная игра в волейбол.	2	12.02
23	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	2	19.02
24	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча.	2	26.02
25	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.	2	05.03
26	Верхняя прямая подача.	2	12.03
27	Прием мяча с подачи в 3 зону.	2	19.03
28	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.	2	26.03
29	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	2	02.04
30	Прием подачи	2	09.04
31	Учебная игра в волейбол.	2	16.04
32	Система игры в защите «углом вперед»	2	23.04
33	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	2	30.04
34	Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2	07.05
35	Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2	14.05
36	Учебная игра в волейбол.	2	21.05

5 класс

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов	Дата
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста. Имитация передач.	2	02.09
2	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	2	09.09

3	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	2	16.09
4	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача	2	23.09
5	Учебная игра в волейбол.	2	30.09
6	Верхняя прямая подача.	2	07.10
7	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч веред вверх.	2	14.10
8	Прием подачи. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	2	21.10
9	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	2	28.10
10	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	04.11
11	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	2	11.11
12	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	2	18.11
13	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2	25.11
14	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.	2	02.12
15	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. Учебная игра в волейбол.	2	09.12
16	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2	16.12
17	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	2	23.12
18	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача	2	13.01
19	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар	2	20.01
20	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.	2	27.01
21	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	2	03.02
22	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. Учебная игра в волейбол.	2	10.02
23	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	2	17.02
24	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча.	2	24.02
25	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения	2	03.03
26	Верхняя прямая подача.	2	10.03
27	Передачи мяча. Прямой нападающий удар.	2	17.03
28	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.	2	24.03
29	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	2	07.04
30	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	14.04
31	Учебная игра в волейбол.	2	21.04
32	Система игры в защите «углом вперед»	2	28.04
33	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	2	05.05
34	Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2	12.05
35	Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2	19.05
36	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. Учебная игра в волейбол.	2	26.05

7 класс

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов	Дата
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	2	05.09
2	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	2	12.09
3	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	2	19.09
4	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	2	26.09
5	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	2	03.10
6	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	2	10.10
7	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	2	17.10
8	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	2	24.10
9	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	2	31.10
10	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	2	07.11
11	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	2	14.11
12	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. Учебная игра в волейбол	2	21.11
13	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. Учебная игра в волейбол	2	28.11

14	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	2	05.12
15	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	2	12.12
16	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	2	19.12
17	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. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	2	26.12
18	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	2	16.01
19	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. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	2	23.01
20	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	2	30.01
21	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. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	2	06.02
22	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол	2	13.02
23	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	20.02
24	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол	2	27.02
25	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	06.03
26	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	13.03
27	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	2	20.03
28	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	01.04
29	Групповые тактические действия в нападении –	2	08.04

	взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.		
30	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2	15.04
31	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2	22.04
32	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2	29.04
33	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2	05.05
34	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2	12.05
35	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2	19.05
36	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2	26.05

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов	Дата
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях волейболом. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	2	06.09
2	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	2	13.09
3	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол	2	20.09
4	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	2	27.09
5	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	2	04.10
6	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. Учебная игра в волейбол	2	11.10
7	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	2	18.10
8	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя	2	25.10

	руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.		
9	ОРУ. Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	2	01.11
10	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. Учебно -тренировочная игра в в волейбол	2	08.11
11	ОФП Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно -тренировочная игра в волейбол	2	15.11
12	Специальные прыжковые упражнения. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно - тренировочная игра в волейбол.	2	22.11
13	ОРУ. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно -тренировочная игра в волейбол.	2	29.11
14	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно -тренировочная игра в волейбол.	2	06.12
15	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно - тренировочная игра в волейбол	2	13.12
16	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	20.12
17	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно -тренировочная игра с заданиями.	2	27.12
18	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно - тренировочная игра в волейбол с заданиями	2	17.01
19	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно - тренировочная игра в волейбол с заданиями	2	24.01
20	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно -тренировочная игра в волейбол.	2	31.01
21	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно -тренировочная игра с заданиями.	2	07.02
22	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно - тренировочная игра в волейбол с заданиями	2	14.02
23	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно - тренировочная игра в волейбол с заданиями	2	21.02
24	ОРУ. Нападающий удар с поворотом туловища	2	28.02

	Индивидуальное блокирование. Учебно - тренировочная игра в волейбол.		
25	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	07.03
26	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно -тренировочная игра в волейбол.	2	14.03
27	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно - тренировочная игра с заданиями.	2	21.03
28	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно - тренировочная игра в волейбол с заданиями	2	28.03
29	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно - тренировочная игра в волейбол с заданиями	2	04.04
30	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно -тренировочная игра в волейбол.	2	11.04
31	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно - тренировочная игра с заданиями.	2	18.04
32	ОРУ. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно - тренировочная игра в волейбол.	2	25.04
33	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	02.05
34	ОФП. Система игры в защите «углом вперед». Учебно - тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2	09.05
35	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно - тренировочная игра в волейбол	2	16.05
36	ОФП. Система игры в защите «углом вперед». Учебно - тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2	23.05

2.2 Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно- воспитательного процесса	Форма подведения итогов
--------	---------------	--	-------------------------

Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный,	Контрольные тесты и упражнения.

		попеременный, дифференцированный, игровой методы.	
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.
	Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.		

**Учебно-практическое оборудование и инвентарь поступившее в рамках проекта
«Новые места дополнительного образования» спортивной направленности**

наименование	единица измерения	количество
Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
Мяч волейбольный	шт.	10
Протектор для волейбольных стоек	шт.	4
Мяч набивной (медицинбол)	шт.	4
Свисток	шт.	2
Секундомер	шт.	2
Стойка для обводки	шт.	10
Фишки (конусы)	шт.	20
Барьер легкоатлетический	шт.	5
Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	2
Корзина для мячей	шт.	2
Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	шт.	2
Скакалка	шт.	10
Скамейка гимнастическая	шт.	2
Утяжелитель для ног	шт.	10

2.3. Формы аттестации

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11. Результаты соревнований.
12. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

2.4.Оценочные материалы

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных играх.

2.5.Методические материалы

Методы и формы обучения

Образовательный процесс включают в себя:

Словесные методы:

1. Обзорные беседы;
2. Обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы:

1. Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. Просмотр видеокассет игр по волейболу

Необходимые умения и навыки для реализации программы

1. Создать стабильный коллектив в группе.
2. Уметь применять полученные знания на практике.
3. Уметь оценивать различные ситуации.
4. Развивать устойчивый интерес к занятиям по волейболу;
5. Прививать умение и навыки, ведение здорового образа жизни.
6. Прививать умение выполнять правила личной гигиены.
7. Умение организовать рабочее место.
8. Умение выбирать способ деятельности.
9. Умение сравнивать, обобщать, анализировать свои действия.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности

Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

Волевые методы:

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Список литературы.

Для педагога:

1. Амалин М.Е. тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
2. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
3. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
4. Ивойлова А.В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
5. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
6. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.
7. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультураи спорт» 2007.

Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт»1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Тестовый контроль

1 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая передача с расстояния 6м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430541
Владелец Курман Татьяна Владимировна
Действителен с 20.04.2024 по 20.04.2025