

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №10
с углубленным изучением отдельных предметов

РАССМОТРЕНА
На заседании педагогического
совета
от 02.05.2024
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №10 с УИОП
Е. В. Озерова
от 02.05.2024
Приказ №Ш10-13-326/4



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 10-16 лет
Автор-составитель программы:
Камартинова А.А, педагог
дополнительного образования

г. Сургут, 2024

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол», физкультурно-спортивной направленности, является модифицированной и составлена на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича, с изменением и учетом особенности возраста и уровня подготовки детей.

Программа рассчитана на учащихся 10-16 лет, срок реализации 1 год, объем программы 34 часа.

В процессе обучения учащиеся познакомятся с навыками игры в волейбол. Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Формы проведения занятий: коллективная, групповая.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	«Волейбол»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Стартовый
ФИО автора (составителя) программы	Камартдинова Альбина Амирзяновна
Год разработки или модификации	2024 г.
Где, когда и кем утверждена программа	Программа утверждена приказом директора №Ш10-13-326/4 от 02.05.2024
Информация о наличии рецензии/экспертного заключения	Нет
Цель	приобщение обучающихся к здоровому образу жизни посредством углубленного изучения спортивной игры волейбол, воспитание гармонично развитых, активных, стойких, волевых и дисциплинированных юных спортсменов.
Задачи	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни; • изучить основы техники и тактики игры в волейбол; • способствовать приобретению необходимых теоретических знаний в волейболе; <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры в волейбол; • развить устойчивый интерес к данному виду спорта; • развить креативные способности (мышление, умение предугадать тактику игры противника); • содействовать правильному физическому развитию; • развить физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений); • развить специальные технические и тактические навыки игры в волейбол; • подготовить обучающихся к соревнованиям по волейболу; • содействовать отбору лучших обучающихся в команду школы по волейболу; <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы; • способствовать формированию у обучающихся организаторских навыков; • способствовать привитию общей культуры поведения.
Планируемые результаты освоения программы	<p>Предметные образовательные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами; - освоение опыта специфической деятельности по

	<p>получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта.</p> <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; - проговаривать последовательность действий; - уметь высказывать свое предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность; - учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов). - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды; - умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других; - совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; - учиться выполнять различные амплуа в игре (атакующий, либеро, диагональный). <p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физически развитые, овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками; - знающие моральные нормы; - имеющие первичные представления о своём физическом состоянии и возможностях, семье, обществе, государстве.
Срок реализации программы	2024-2025 учебный год
Количество часов в неделю / год	1 час в неделю /34 часа в год
Возраст обучающихся	10-16 лет
Формы занятий	Коллективная, групповая
Методическое обеспечение	<p>Дидактические материалы:</p> <p>Схемы и плакаты освоения технических приемов волейбола. Правила игры в волейбол. Правила судейства в волейболе. Регламент проведения турниров различных уровней. Положение о соревнованиях по волейболу.</p> <p>Методические рекомендации:</p> <p>Рекомендации по организации безопасного ведения игры. Рекомендации по организации подвижных игр.</p>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p>Спортивный зал: минимальные размеры 18х9м.</p> <p>Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:</p>

- | | |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <ol style="list-style-type: none">1. Сетка волейбольная- 1 шт.2. Стойки волейбольные - 2 шт.3. Гимнастические стенки - 2 шт.4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.5. Гимнастические маты – 6 шт.6. Скакалки – 20 шт.7. Мячи набивные (масса 1 и 3 кг) – по 10 шт.8. Резиновые амортизаторы - 10 шт.9. Мячи волейбольные -20 шт.10. Рулетка - 2 шт.11. Макет площадки с фишками - 2 к. |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» \(с изменениями\).](#)
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».](#)
3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».](#)
4. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».](#)

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ СОШ №10 с УИОП.

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность программы

Волейбол - одна из интересных, захватывающих и популярных игр на сегодняшний день. Технические приемы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

Игра учит взаимодействию, взаимопомощи, дисциплинированности в коллективе. При игре в волейбол, у учащихся развиваются такие физические качества как сила, быстрота, выносливость, ловкость, мобильность.

Важным аспектом в освоении дополнительной образовательной программы «Волейбол» является развитие у подростков умения быстро принимать решение, развивать ответственность за результат игры, воспитывать командный дух и умение играть в команде. Решая эти основные задачи, удастся разрешить основную проблему - дефицит эмоциональной и физической нагрузки современных подростков.

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.

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки. На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с

основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: стартовый.

Отличительные особенности программы: данная программа имеет как оздоровительное, так и прикладное значение, пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Стремление превзойти соперника в скорости приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Волейбол - командная игра. В ходе реализации программы, учащиеся учатся работать в коллективе, в команде. При этом развиваются такие качества как умение управлять эмоциями, поддержка партнера, страховка, переживание за успех "общего" дела. Учащийся получает поддержку и уважение сверстников, имеет возможность приобрести новых знакомых, получить опыт решений жизненных ситуаций. Программа помогает ему чувствовать себя нужным и способным.

Адресат программы: программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 10-16 лет.

Количество обучающихся в группе: 20 человек.

Срок освоения программы: 1 год.

Объем программы: 34 часа.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: групповая, коллективная форма проведения занятий.

Цель программы: приобщение обучающихся к здоровому образу жизни посредством углубленного изучения спортивной игры волейбол, воспитание гармонично развитых, активных, стойких, волевых и дисциплинированных юных спортсменов.

Задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры в волейбол;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний в волейболе;

Развивающие:

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры в волейбол;
- развить устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развить креативные способности (мышление, умение предугадать тактику игры противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развить физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развить специальные технические и тактические навыки игры в волейбол;
- подготовить обучающихся к соревнованиям по волейболу;
- содействовать отбору лучших обучающихся в команду школы по волейболу;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать формированию у обучающихся организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	
1	Вводное занятие. Знакомство с группой.	1	1		Наблюдение, анализ
2	Инструктаж по технике безопасности. Входной контроль.	1		1	тестирование
1	Раздел 1. Основы волейбола	5	3	2	
1.1	История развития волейбола. Достижения российских спортсменов. Правила и сущность игры.	1	1		Наблюдение
1.2	Основные понятия тактики. Командная и индивидуальная тактика подготовки. Основы защиты и нападения.	1	1		Наблюдение
1.3	Стойки и передвижение волейболиста	1	1		Анализ
1.4	Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений	1		1	Наблюдение
1.5	Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановками; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами	1		1	Наблюдение
2	Раздел 2. Основы физической подготовки	6	1	5	
2.1	Способы развития физических качеств.	1	1		Наблюдение
2.2	Передача мяча сверху двумя руками, над собой, в парах	1		1	Наблюдение
2.3	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2); вторая передача игроку зоны 4(2).	1		1	Наблюдение
2.4	Прием подачи и первая передача в зону 3(2); вторая передача игроку 4(2).	1		1	Анализ
2.5	Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2	1		1	Наблюдение
2.6	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме	1		1	Наблюдение

	подачи				
3	Раздел 3. Технические элементы в игровом процессе	8	3	5	
3.1	Основные понятия перемещения игроков при подаче мяча.	1	1		Наблюдение
3.2	Основные понятия перемещения игроков при приеме мяча.	1	1		Наблюдение
3.3	Нижняя прямая подача в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2 м.	1		1	Наблюдение
3.4	Двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом	1		1	Наблюдение
3.5	Нижняя прямая подача в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2 м.	1		1	Наблюдение
3.6	Технические элементы и движения	1	1		Наблюдение
3.7	Прием подачи. Виды подач. Верхняя прямая подача. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зону 3,2 и из зоны 6 в зоны 3,4	1		1	Наблюдение
3.8	Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	1		1	Наблюдение
4	Раздел 4. Тактика в волейболе	12	2	11	
4.1	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.	1	1		Наблюдение
4.2	Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зоны 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зону 2,4	1		1	Наблюдение
4.3	Атакующие (нападающие) удары. Тактика выполнения.	1	1		Наблюдение
4.4	Прямой нападающий удар	1		1	Наблюдение
4.5	Нападающий удар с поворотом туловища. Нападающей удар без поворота туловища (с переводом рукой)	1		1	Наблюдение
4.6	Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование.	1		1	Наблюдение
4.7	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2.	1		1	Наблюдение
4.8	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1.	1		1	Наблюдение

4.9	Система игры в защите «углом назад». Учебная игра.	1		1	Наблюдение
4.10	Учебно-тренировочная игра с заданиями	1		1	Наблюдение
4.11	Учебно-тренировочная игра с заданиями	1		1	Наблюдение
4.12	Учебно-тренировочная игра с заданиями	1		1	Наблюдение
	Итоговое занятие	1		1	
1	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	1		1	Анализ
Всего:		34	10	24	

Содержание учебного плана

Вводное занятие (2 ч.)

Теория: Знакомство с группой. Правила техники безопасности. Ознакомление с программой.

Практика: Беседа, устный опрос, тестирование, анкетирование.

Раздел 1. Основы волейбола (5 ч.)

Теория: История развития и возникновения волейбола в мире. Достижения российских спортсменов. Правила и сущность игры. Просмотр турнирных таблиц различных чемпионатов, видеозаписей и т.д. Анализ игровых ситуаций. Основные понятия тактики. Командная тактика. Индивидуальная тактика. Основы защиты и нападения. Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.

Практика: Выполнение упражнений командной и индивидуальной тактики. Выполнение упражнений: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.

Раздел 2. Основы физической подготовки (6 ч.)

Теория: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; на точность с собственного подбрасывания и партнера. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2); вторая передача игроку зоны 4(2).

Практика: Отработка упражнений: передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; на точность с собственного подбрасывания и партнера. Отработка упражнений. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.

Раздел 3. Технические элементы в игровом процессе (8 ч.)

Теория: Основные понятия перемещения игроков при подаче и приёме мяча.

Практика: Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2 м. Двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Приём подачи. Виды. 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. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи.

Раздел 4. Тактика в волейболе (12 ч.)

Теория: Верхняя прямая подача. Виды подач. Атакующие (нападающие) удары. тактика выполнения.

Практика: Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. 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. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Система игры в защите «углом назад». Отработка упражнений в процессе игры.

Итоговое занятие (1 ч.)

Практика: сдача нормативов.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные образовательные результаты:

- овладение необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами;
- освоение опыта специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта.

Метапредметные результаты:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать свое предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные амплуа в игре (атакующий, либеро, диагональный).

Личностные результаты:

- физически развитые, овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками;
- знающие моральные нормы;
- имеющие первичные представления о своём физическом состоянии и возможностях, семье, обществе, государстве.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 34

Количество учебных дней: 34

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 01.09.2024-31.12.2024

2 полугодие – 10.01.2025-31.05.2025

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	04.09	14.30	Групповая	1	Вводное занятие	Спортивный комплекс	Наблюдение, анализ
2	Сентябрь	11.09	14.30	Групповая	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	Спортивный комплекс	Тестирование
3	Сентябрь	18.09	14.30	Групповая	1	История развития волейбола. Достижения российских спортсменов. Правила и сущность игры.	Спортивный комплекс	Наблюдение

4	Сентябрь	25.09	14.30	Групповая	1	Основные понятия тактики. Командная и индивидуальная тактика. Основы защиты и нападения.	Спортивный комплекс	Наблюдение
5	Октябрь	02.10	14.30	Групповая	1	Стойки и передвижения волейболиста.	Спортивный комплекс	Анализ
6	Октябрь	09.10	14.30	Групповая	1	Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	Спортивный комплекс	Наблюдение
7	Октябрь	16.10	14.30	Групповая	1	Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.	Спортивный комплекс	Наблюдение
8	Октябрь	23.10	14.30	Групповая	1	Способы развития физических качеств.	Спортивный комплекс	Наблюдение
9	Ноябрь	06.11	14.30	Групповая	1	Передача мяча сверху двумя руками; над собой, в парах.	Спортивный комплекс	Наблюдение

10	Ноябрь	13.11	14.30	Групповая	1	Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3(2); вторая передача игроку зоны 4(2).	Спортивный комплекс	Наблюдение
11	Ноябрь	20.11	14.30	Групповая	1	Приём подачи и первая передача в зону 3(2); вторая передача игроку зоны 4(2).	Спортивный комплекс	Анализ
12	Ноябрь	27.11	14.30	Групповая	1	Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2.	Спортивный комплекс	Наблюдение
13	Декабрь	04.12	14.30	Коллективная	1	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.	Спортивный комплекс	Наблюдение
14	Декабрь	11.12	14.30	Групповая	1	Основные понятия перемещения игроков при подаче.	Спортивный комплекс	Наблюдение
15	Декабрь	18.12	14.30	Групповая	1	Основные понятия перемещения игроков при приёме мяча.	Спортивный комплекс	Наблюдение

16	Декабрь	25.12	14.30	Групповая	1	Нижняя прямая подача, в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2 м.	Спортивный комплекс	Наблюдение
17	Январь	08.01	14.30	Групповая	1	Двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом.	Спортивный комплекс	Наблюдение
18	Январь	15.01	14.30	Групповая	1	Нижняя прямая подача, в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2 м.	Спортивный комплекс	Наблюдение
19	Январь	22.01	14.30	Групповая	1	Технические элементы и движения	Спортивный комплекс	Наблюдение
20	Январь	29.01	14.30	Групповая	1	Приём подачи. Виды подачи. Верхняя прямая подача. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Спортивный комплекс	Наблюдение
21	Февраль	05.02	14.30	Групповая	1	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Спортивный комплекс	Наблюдение

22	Февраль	12.02	14.30	Групповая	1	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.	Спортивный комплекс	Наблюдение
23	Февраль	19.02	14.30	Групповая	1	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.	Спортивный комплекс	Наблюдение
24	Февраль	26.02	14.30	Групповая	1	Атакующие (нападающие) удары. тактика выполнения.	Спортивный комплекс	Наблюдение
25	Март	05.03	14.30	Групповая	1	Прямой нападающий удар.	Спортивный комплекс	Наблюдение
26	Март	12.03	14.30	Групповая	1	Нападающий удар с поворотом туловища. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой).	Спортивный комплекс	Наблюдение
27	Март	19.03	14.30	Групповая	1	Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование	Спортивный комплекс	Наблюдение

28	Апрель	26.03	14.30	Групповая	1	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2.	Спортивный комплекс	Наблюдение
29	Апрель	09.04	14.30	Групповая	1	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.	Спортивный комплекс	Наблюдение
30	Апрель	16.04	14.30	Коллективная	1	Система игры в защите «углом назад». Учебная игра.	Спортивный комплекс	Наблюдение
31	Апрель	23.04	14.30	Коллективная	1	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Спортивный комплекс	Наблюдение
32	Апрель	30.04	14.30	Коллективная	1	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Спортивный комплекс	Наблюдение
33	Май	07.05	14.30	Коллективная	1	Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортивный комплекс	Наблюдение
34	Май	14.05	14.30	Индивидуальная	1	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	Спортивный комплекс	Анализ

Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие спортивного зала минимальные размеры 18х9м и отвечающего правилам СанПин;
- наличие необходимого оборудования согласно списку: сетка волейбольная- 1шт., стойки волейбольные - 2 шт., гимнастические стенки - 2 шт., гимнастические скамейки - 3-4 шт., гимнастические маты – 6 шт., скакалки – 20 шт., мячи набивные (масса 1 и 3 кг) – по 10 шт., резиновые амортизаторы - 10 шт., мячи волейбольные -20 шт., рулетка - 2 шт., макет площадки с фишками - 2 к.
- наличие учебно-методической базы: научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

Методическое обеспечение программы:

Методические материалы.

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 и высоких спортивных результатов обучающимися. 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 метода 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 избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Также используются методы: словесный: объяснение, беседа, рассказ.

- наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по волейболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При проведении занятий используется:

- учебная и научная литература, таблицы, схемы, плакаты, карточки;
- дидактический и контрольно-диагностический материал;
- Интернет-ресурсы.

Материально-техническое обеспечение программы:

Спортивный зал: минимальные размеры 18х9м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная- 1 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 2 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты – 6 шт.
6. Скакалки – 20 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 и 3 кг) – по 10 шт.
8. Резиновые амортизаторы - 10 шт.
9. Мячи волейбольные -20 шт.
10. Рулетка - 2 шт.
11. Макет площадки с фишками - 2 к.

Воспитательный компонент

Воспитательная работа в дополнительном образовании представлена в двух направлениях:

- основы профессионального воспитания;
- основы социального воспитания.

Профессиональное воспитание учащихся включает в себя формирование следующих составляющих поведения ребенка:

- этика и эстетика выполнения работы и представления ее результатов;
- культура организации своей деятельности;
- уважительное отношение к профессиональной деятельности других;
- адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов;
- знание и выполнение профессионально-этических норм;
- понимание значимости своей деятельности как части процесса развития культуры (корпоративная ответственность).

Социальное воспитание учащихся включает в себя формирование следующих составляющих поведения ребенка:

- коллективная ответственность;
- умение взаимодействовать с другими членами коллектива;
- толерантность;
- активность и желание участвовать в делах детского коллектива;

- стремление к самореализации социально адекватными способами;
- соблюдение нравственно-этических норм (правил этикета, общей культуры речи, культуры внешнего вида).

Формы промежуточной аттестации и итогового контроля

Программа предусматривает промежуточную аттестацию результатов обучения детей: зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Формы промежуточной и итоговой аттестации и средства выявления:

Основной показатель работы по программе дополнительного образования:

- выполнение в конце учебного года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных количественно;
- качественных показателей технической, тактической, физической, подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 - 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Оценочные материалы

Системой оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Участие в школьных, районных и др. соревнованиях.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке и специальной физической подготовке контрольные зачеты.

Оценочные материалы представлены в приложении 1, 2.

Список литературы

Для педагога:

1. Патрикеев А. Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры 1-11 классы / А. Ю. Патрикеев - М.: «Учитель». 2019. - 237 с.
2. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки ФГОС. Физическая культура 5 класс / А. Ю. Патрикеев - М.: «Вако». 2020. - 272 с.
3. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы / В. И. Лях - М.: «Просвещение». 2021. - 208 с.
4. Кузнецов В. В. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта / В. В. Кузнецов, Ж. К. Холодов - М.: «Дрофа». 2007. - 144 с.

Для обучающихся:

1. Виленский М. Я., Физическая культура. 5-7 классы / М. Я. Виленский, В.И. Лях - М.: «Просвещение», 2019. - 239 с.
2. Лях В.И., Физическая культура: 8-9-е классы: учебник / В.И. Лях. - 12-е изд., стер. – Москва : Просвещение, 2023. - 271 с.
3. Лях В.И., Физическая культура: 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций : базовый уровень / В. И. Лях. – 10-е изд. - М. : Просвещение, 2022. - 271 с.

Для родителей (законных представителей):

1. Лях В.И., Физическая культура: 8-9-е классы: учебник / В.И. Лях. - 12-е изд., стер. – Москва : Просвещение, 2023. - 271 с.
2. Лях В.И., Физическая культура: 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций : базовый уровень / В. И. Лях. – 10-е изд. - М. : Просвещение, 2022. - 271 с.

Интернет-источники

1. Российский журнал "Физическая культура" - <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>
2. Журнал "Теория и практика физической культуры" - <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№	Упражнение	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	5,5	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3
2.	Прыжок в длину с/м (см)	130	140	150	170	190	195	210
3.	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	6,0	5,30	5,30	5,0	5,0	4,50	4,50

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Бег 500 м, 1000 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Оценочные материалы для итогового контроля
Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

Теоретическая подготовка		Знание	Кол-во раз
1	Правила соревнований	+	
Практическая подготовка			Кол-во раз
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь		10
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь		10
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь		10
5	Передачи над собой в круге без потерь		12
6	Подача (любая): из 6 попыток		4
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток		3