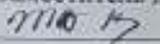


Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 80 г. Челябинска»

ПРИНЯТА
на заседании научно-методического
совета
от «07» июня 2023г.
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по ВР
 / Крюкова Т.В.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ
«Гимназия № 80 г. Челябинска»
/Макарова А.В./
«07» июня 2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 10 – 18 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Кузьмин Евгений Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Челябинск, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Перечень нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность педагога дополнительного образования в рамках образовательной деятельности	3
1.2. Направленность Программы	4
1.3. Актуальность и новизна Программы	4
1.4. Отличительные особенности Программы	4
1.5. Адресат Программы	4
1.6. Цель Программы	5
1.7. Задачи Программы	5
1.8. Объём Программы	5
1.9. Форма обучения	6
1.10. Особенности организации образовательного процесса	6
1.11. Состав группы	6
1.12. Режим занятий	6
2. Учебный план Программы (1 год обучения)	7
3. Содержание Программы (1 год обучения)	8
4. Учебный план Программы (2 год обучения)	9
5. Содержание Программы (2 год обучения)	10
6. Планируемый результат по годам обучения	11
7. Календарный учебный график	12
8. Условия реализации программы	14
9. Формы контроля	30
10. Оценочные материалы	30
11. Методический материал	30
12. Список литературы	31
	33

1.1 Перечень нормативно-правовых актов

Деятельность педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Волейбол» (далее – Программа), регламентируется следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 16.04.2022, далее – ФЗ);
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. №996-р);
- 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями на 30 сентября 2020 года №533) (далее Порядок»;
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642 (ред. от 24.12.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.01.2022);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Закон Челябинской области от 30 августа 2013 года №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 2 ноября 2021 года);
- Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 80 г. Челябинска»;
- Программа развития МАОУ «Гимназия № 80 г. Челябинска» на период 2022-2025г.;
- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУ «Гимназия № 80 г. Челябинска».

1.2 Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.3 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 мобилизовывать 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.

1.4 Отличительные особенности 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.

1.5 Адресат дополнительной общеразвивающей программы:

Данная программа предназначена для учащихся в возрасте 14-18 лет, с первой или второй группой здоровья.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Программа не предназначена для детей

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

Организуя образовательный процесс, педагоги используют следующие **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.

1.6 Цель программы:

Содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

1.7 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,
- Владение 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:

- Воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- Воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- Воспитание устойчивого интереса и положительного эмоциональноценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к волейболу в частности;
- Воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности. *Развивающие:*
- Развить основные физические качества: силу, ловкость, координацию, общую выносливость;
- Развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в волейбол;
- Способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- Способствовать самоопределению обучающихся, спортивно- ориентировать

1.8 Объем и срок освоения программы:

1-й год обучения – 324 часа

2 год обучения – 324 часа

Всего – 648 часов

1.9 Формы обучения:

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса

общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

1. 10 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.

1.11 Психологическая подготовка.

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболиста.

Знание тренером характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого волейболиста и команды в целом — один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств волейболистов — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций волейболиста является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности волейболиста тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков.

Современный волейбол характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце партии, игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков. Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого- педагогические приемы:

- разъяснение и убеждение;
- внушение;
- отвлечение внимания.

Приемы саморегуляции:

- самоприказ;
- самовнушение;
- отвлечение внимания. Характер игровой деятельности волейболиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

1.12 Воспитательная работа.

Воспитание - это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера - преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, совместные мероприятия детей и родителей);

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

1.13 Состав группы: участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 6 до 18 человек.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

- 1.Создание условий для развития личности юных волейболистов.
- 2.Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
- 3.Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
- 4.Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
- 5.Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

1.14 Режим занятий: 324 часа в год: 9 часов в неделю в каждый год обучения; продолжительность занятия – 3 урока по 45 минут каждый с перерывами по 15 минут, по три раза в неделю; одно занятие – 3 часа с тремя перерывами. Количество часов учебного плана может корректироваться

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

2. Учебный план Программы (1-й год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестационного контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	16	5	11	Контрольные упражнения
1.1	Основы методики обучения в волейболе				Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
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.				Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.3	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх				
1.4	ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.				
1.5	Нападающий удар через сетку				
2.	Техника нападения	56	12	44	Контрольное упражнение
	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий				Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
	Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости				Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
	Блокирование нападающих ударов				

3.	Основы техники и тактики игры	214	43	171	Контрольное упражнение
3.1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача.				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 передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.				Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
4.	Игра по правилам с заданием	38	8	30	
ИТОГО:		324	68	256	

3. Содержание программы обучения (1-й год обучения).

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).

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 подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

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).

4. Учебный план Программы (2 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Обучение технике перемещения и передачи мяча	270	55	215	Контрольное упражнение
1.1	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	186	36	150	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.	56	12	44	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.3	Система игры в защите.	28	7	21	
2.	Игра по правилам с заданием	54	13	41	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.	16	5	11	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

	Прием мяча с подачи в зону 3.				
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.	38	8	30	тестирование на знание правил соревнований и терминологии
	Итого	324	68	256	

5. Содержание Программы (2 год обучения)

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

Игра по правилам с заданием

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

Форма контроля: Контрольно-оценочные и переводные испытания

6. 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.

7. Календарный учебный график программы «Волейбол» на учебный год.

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней в неделю: 3

Каникулы с 1 июня по 31 августа

1 й год обучения

№	Дата по плану	Дата по факту	Кол-во часов	Тема занятия	Коллективная	Форма контроля

1	сентябрь		5	Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2	сентябрь		5	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.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3	сентябрь		5	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
4	сентябрь		5	Игры развивающие физические способности Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	Коллективная	сдача контрольных нормативов по ОФП
5	сентябрь		5	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками у стены. Нижняя прямая подача.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
6	сентябрь		5	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 передача мяча снизу	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

				двумя руками. Нижняя прямая подача.		
7	сентябрь		5	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
8	Сентябрь		5	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя передача мяча.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
9	сентябрь		5	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.	Коллективная	тестирование на знание правил соревнований и терминологии
10	Октябрь		5	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.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
11	октябрь		5	ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра	Коллективная	
12	октябрь		5	Приемы мяча.	Коллективная	
13	октябрь		5	Прием мяча с падением.	Коллективная	
14	октябрь		5	Блокирование одиночное	Коллективная	
15	октябрь		5	Блокирование групповое	Коллективная	
16	октябрь		5	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями	Коллективная	

17	октябрь		5	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	Коллективная	
18	ноябрь		5	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	Коллективная	
19	ноябрь		5	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	Коллективная	
20	ноябрь		5	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	Коллективная	
21	ноябрь		5	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	Коллективная	
22	ноябрь		5	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	Коллективная	
23	ноябрь		5	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	Коллективная	
24	ноябрь		5	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	Коллективная	
25	декабрь		5	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	Коллективная	
26	декабрь		5	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	Коллективная	
27	декабрь		5	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	Коллективная	
28	декабрь		4	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	Коллективная	
29	декабрь		4	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	Коллективная	
30	декабрь		4	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	Коллективная	

31	декабрь		4	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	Коллективная	
32	декабрь		4	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	Коллективная	
33	декабрь		4	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	Коллективная	
34	январь		4	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.	коллективная	групповые тренировочные занятия
35	январь		4	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.	Коллективная	групповые тренировочные занятия
36	январь		4	Система игры в защите.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
37	январь		4	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.	Коллективная	групповые тренировочные занятия
38	январь		4	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
39	январь		4	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Коллективная	групповые тренировочные занятия

40	январь		4	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Коллективная	групповые тренировочные занятия
41	январь		4	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.	Коллективная	групповые тренировочные занятия
42	февраль		4	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Коллективная	групповые тренировочные занятия
43	февраль		4	Верхняя прямая подача в прыжке.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
44	февраль		4	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону	Коллективная	
45	февраль		4	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4	Коллективная	
46	февраль		4	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.	Коллективная	групповые тренировочные занятия
47	февраль		4	Нападающий удар по неподвижному мячу Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование.	Коллективная	
48	февраль		4	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Коллективная	групповые тренировочные занятия

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

56	март		4	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	
57	март		4	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	Коллективная	групповые тренировочные занятия
58	март		4	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	Коллективная	
59	апрель			Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Коллективная	
60	апрель		4	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Коллективная	групповые тренировочные занятия
61	апрель		4	Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.	Коллективная	
62	апрель		4	Совершенствование техники нападающего удара в зону 4.	Коллективная	
63	апрель		4	Совершенствование техники нападающего удара в зону 1.	Коллективная	групповые тренировочные занятия
64	апрель		4	Совершенствование техники нападающего удара в зону 6.	Коллективная	групповые тренировочные занятия
65	апрель		4	Совершенствование техники нападающего удара по диагонали.	Коллективная	групповые тренировочные занятия
66	апрель		4	Совершенствование техники нападающего удара в зону 5.	Коллективная	групповые тренировочные занятия
67	май		4	Совершенствование техники нападающего удара в зону 2.	Коллективная	групповые тренировочные занятия
68	май		4	Совершенствование техники нападающего удара в зону 3.	Коллективная	групповые тренировочные занятия

69	май		4	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	Коллективная	
70	май		4	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов.	Коллективная	
71	май		4	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов.	Коллективная	
72	май		4	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов.	Коллективная	
73	май		4	Совершенствование всех технических приёмов.	Коллективная	
74	май		4	Сдача контрольных нормативов.	Коллективная	
75	май		1	Правила межсезонного режима	Коллективная	Беседа
Всего:			324			

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

2-й год обучения

№	Дата по плану	Дата по факту	Кол-во часов	Тема занятия	Коллективная	Форма контроля
1	сентябрь		3	Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2	сентябрь		3	Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

				<p>Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)</p> <p>Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.</p>		
3	сентябрь		3	<p>Командные тактические действия в нападении, защите.</p> <p>Двухсторонняя учебная игра.</p> <p>Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий</p>	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
4	сентябрь		3	<p>Игры развивающие физические способности</p> <p>Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости</p>	Коллективная	сдача контрольных нормативов по ОФП
5	сентябрь		3	<p>Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача.</p>	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
6	сентябрь		3	<p>Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками</p> <p>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.</p>	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
7	сентябрь		3	<p>Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх</p>	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
8	Сентябрь		3	<p>Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача</p>	Коллективная	тестирование на умение

				<p>мяча снизу двумя руками в парах.</p> <p>Верхняя прямая подача.</p> <p>Нижняя боковая подача.</p> <p>Верхняя передача мяча.</p>		выполнять пройденные технические приёмы
9	сентябрь		3	<p>Верхняя прямая подача.</p> <p>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.</p>	Коллективная	тестирование на знание правил соревнований и терминологии
10	Октябрь		3	<p>Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.</p>	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
11	октябрь		3	<p>ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра</p>	Коллективная	
12	октябрь		3	Приемы мяча.	Коллективная	
13	октябрь		3	Прием мяча с падением.	Коллективная	
14	октябрь		3	Блокирование одиночное	Коллективная	
15	октябрь		3	Блокирование групповое	Коллективная	
16	октябрь		3	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями	Коллективная	
17	октябрь		3	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	Коллективная	
18	ноябрь		3	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	Коллективная	
19	ноябрь		3	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	Коллективная	
20	ноябрь		3	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и	Коллективная	

				перекатом на грудь. Учебная игра.		
21	ноябрь		3	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	Коллективная	
22	ноябрь		3	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	Коллективная	
23	ноябрь		3	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	Коллективная	
24	ноябрь		3	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	Коллективная	
25	декабрь		3	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	Коллективная	
26	декабрь		3	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	Коллективная	
27	декабрь		3	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	Коллективная	
28	декабрь		3	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	Коллективная	
29	декабрь		3	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	Коллективная	
30	декабрь		3	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	Коллективная	
31	декабрь		3	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	Коллективная	
32	декабрь		3	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	Коллективная	
33	декабрь		3	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	Коллективная	

34	январь		3	<p>Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.</p> <p>Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.</p>	коллективная	групповые тренировочные занятия
35	январь		3	<p>Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.</p>	Коллективная	групповые тренировочные занятия
36	январь		3	<p>Система игры в защите.</p>	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
37	январь		3	<p>Приём подачи</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.</p>	Коллективная	групповые тренировочные занятия
38	январь		3	<p>Приём подачи</p> <p>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.</p>	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
39	январь		3	<p>Приём подачи</p> <p>Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.</p>	Коллективная	групповые тренировочные занятия
40	январь		6	<p>Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.</p>	Коллективная	групповые тренировочные занятия
41	январь		6	<p>Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи.</p>	Коллективная	групповые тренировочные занятия

42	февраль		6	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Коллективная	групповые тренировочные занятия
43	февраль		6	Верхняя прямая подача в прыжке.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
44	февраль		6	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону	Коллективная	
45	февраль		6	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4	Коллективная	
46	февраль		6	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.	Коллективная	групповые тренировочные занятия
47	февраль		6	Нападающий удар по неподвижному мячу Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование.	Коллективная	
48	февраль		6	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Коллективная	групповые тренировочные занятия
49	февраль		6	Групповые действия волейболистов 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	Коллективная	
50	март		6	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	Коллективная	

51	март		6	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	Коллективная	
52	март		6	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.	Коллективная	групповые тренировочные занятия
53	март		6	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	Коллективная	
54	март		6	Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).	Коллективная	групповые тренировочные занятия
55	март		6	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 поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	Коллективная	
56	март		6	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	

57	март		6	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	Коллективная	групповые тренировочные занятия
58	март		6	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	Коллективная	
59	апрель		6	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Коллективная	
60	апрель		6	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Коллективная	групповые тренировочные занятия
61	апрель		6	Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.	Коллективная	
62	апрель		6	Совершенствование техники нападающего удара в зону 4.	Коллективная	
63	апрель		6	Совершенствование техники нападающего удара в зону 1.	Коллективная	групповые тренировочные занятия
64	апрель		6	Совершенствование техники нападающего удара в зону 6.	Коллективная	групповые тренировочные занятия
65	апрель		6	Совершенствование техники нападающего удара по диагонали.	Коллективная	групповые тренировочные занятия
66	апрель		6	Совершенствование техники нападающего удара в зону 5.	Коллективная	групповые тренировочные занятия
67	май		6	Совершенствование техники нападающего удара в зону 2.	Коллективная	групповые тренировочные занятия
68	май		6	Совершенствование техники нападающего удара в зону 3.	Коллективная	групповые тренировочные занятия
69	май		6	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	Коллективная	

70	май		6	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов.	Коллективная	
71	май		6	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов.	Коллективная	
72	май		6	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов.	Коллективная	
73	май		2	Совершенствование всех технических приёмов.	Коллективная	
74	май		1	Сдача контрольных нормативов.	Коллективная	
Всего:						

8. 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.

9. 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).

10. 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.

11. 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 основой 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
- Видеofilьмы, 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.

12. Список литературы

1. Волейбол; ТВТ Дивизион - Москва, 2016. - 360 с.
2. Волейбол; АСТ, Астрель, Харвест - Москва, 2015. - 141 с.
3. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион - Москва, 2015. - 889 с.
4. Методика обучения игре в волейбол; Человек - Москва, 2005. - 271 с.
5. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион Москва, 2014. 176 с.
6. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион - Москва, 2017. 208 с.
7. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение Москва, 2015. - 649 с.
8. Кунянский В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства; ТВТ Дивизион - Москва, 2015. - 476 с.
9. Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе; СпортАкадемПресс - Москва, 2015. - 184 с.
10. 11. ред. Галаев, Ю.С. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках; М.: Русский язык - Москва, 2005. - 133 с.

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.

