
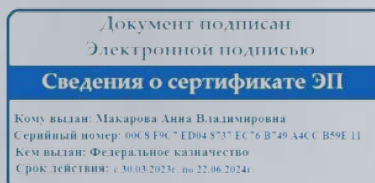


Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 80 г. Челябинска»

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 сверху 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.

