

Управление образования города Калуги  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 12» города Калуги

ПРИНЯТА

педагогическим советом

протокол № 08 от «17» мая 2024г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 38/01-02

от «20» мая 2024г.

Директор

В.Н. Повереннов



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
направленности  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации программы: 1 год (72 часа)

Уровень сложности: базовый

Автор-составитель программы:  
Кузнецова Елена Александровна,  
учитель физической культуры

Калуга, 2024

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Полное название программы</b>	«Волейбол»
<b>Автор-составитель программы, должность</b>	Кузнецова Елена Александровна, учитель физической культуры
<b>Адрес реализации программы</b>	Адрес: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 12» г. Калуги, г. Калуга ул. Молодежная д. 5 Тел. 55-44-12
<b>Вид программы</b>	- по степени авторства <i>модифицированная</i> , - по уровню сложности – <i>базовая</i>
<b>Направленность</b>	<i>физкультурно-спортивная</i>
<b>Срок реализации, объём</b>	<u>1 год (72 часа)</u>
<b>Возраст учащихся</b>	от 12 до 6 лет
<b>Название объединения</b>	«Волейбол»
<b>Краткая аннотация</b> (рекомендовано)	

**Оглавление**

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	2
РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ».....	4
1.1 Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы.....	7
1.4 Планируемые результаты.....	11
РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ» .....	13
2.1 Календарный учебный график.....	13
2.2 Условия реализации программы .....	16
2.3 Формы аттестации (контроля) .....	17
2.4 Оценочные материалы.....	18
Список литературы .....	19
Приложения .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

## РАЗДЕЛ 1.

### «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

#### 1.1 Пояснительная записка

#### РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

##### 1.1 Пояснительная записка

Физическое воспитание является неотъемлемой частью воспитания подрастающего поколения. Цель его – воспитание всесторонне развитых, здоровых и активных граждан правового государства.

Среди различных средств физического воспитания определенное место занимает волейбол. Волейбол – одна из самых популярных спортивных игр, получившая широкое распространение в большинстве стран мира.

Каждый вид спорта имеет свои присущие ему особенности, которые при правильной организации учебно-тренировочного процесса помогают решать основные задачи, стоящие перед системой физического воспитания. Волейбол, как и другие виды спортивных игр, используется для физического развития занимающихся, воспитания у них моральных и волевых качеств.

Волейбол имеет следующие характерные особенности:

**Коллективность действий.** Волейбол – командная спортивная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции, налагаемые игрой на каждого члена команды, обязывают волейболистов постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта черта имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, навыков коллективных действий, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры - «один за всех и все за одного».

**Соревновательный характер игровой деятельности.** Процесс игры представляет собой соревнование между игроками двух команд. Стремление превзойти противников в быстроте действий, ловкости, изобретательности, в меткости бросков в корзину и в других разнообразных действиях, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Это особенность игры способствует воспитанию у игроков настойчивости, решительности, целеустремленности.

**Комплексный и разносторонний характер воздействия на функции организма и на проявление двигательных качеств.** Волейбол вовлекает в активную работу все основные группы мышц и внутренние органы. Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющаяся по интенсивности и продолжительности двигательная деятельность оказывают общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов.

**Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Действия игроков протекают в постоянно изменяющихся условиях. Игровая обстановка меняется очень быстро. Каждый матч создает все новые и новые игровые ситуации. Все это приучает игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро.

**Большая самостоятельность действий.** Изменчивость условий осуществления игровых действий требует проявления высокой самостоятельности участников игры. Каждый играющий должен на протяжении всей игры не только самостоятельно определять, какие действия ему необходимо выполнять, но и самостоятельно решать, когда и каким способом действовать с учетом изменяющейся игровой обстановки. Это имеет большое значение для воспитания творческой инициативности у занимающихся.

**Высокая эмоциональность игровой деятельности.** Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают проявление у игроков разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности игры создают условия для воспитания у занимающихся умения

сдерживать внешнее проявление эмоций, не терять контроль за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Трудность регулирования физической нагрузки. Увлекательный характер игры, высокие эмоциональные проявления, изменения обстановки, различные функции игроков и большая самостоятельность действий не позволяют точно дозировать и регулировать физическую нагрузку играющих. Это относится как к регулированию нагрузки на отдельные органы, так и к регулированию общей нагрузки особенно затрудняется возможность индивидуализации нагрузки. Уменьшение или увеличение физической нагрузки в игре осуществляется изменением общей продолжительности игры или заменой волейболистов в ходе игры.

Как одно из средств физического воспитания волейбол находит широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

Регулярно проводятся различные соревнования по волейболу, которые носят массовый характер.

Эмоциональность игры и ее высокий зрелищный эффект привлекают к соревнованиям большое количество зрителей и соревнования по волейболу служат действенным средством агитации и пропаганды здорового образа жизни. Волейбол используется как средство активного отдыха и как вспомогательное средство при занятиях другими видами спорта.

Программа объединения по волейболу рассчитана на школьников 12-16 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, контрольных испытаний, участие в соревнованиях, организацию, проведение и судейство соревнований и органически связана с основной целью работы гимназии по формированию гармонически развитой личности и воспитанию гражданских и нравственных качеств, активной жизненной позиции.

Работа объединения предусматривает гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Основной принцип учебно-тренировочной работы в группах объединения – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

При разработке данной программы использовалась «Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских укол олимпийского резерва (группы начальной подготовки 1-го и 2-го годов обучения). Москва, 1982 г., разработанная доцентом, заслуженным тренером СССР Ю.Д.Железняком, кандидатом педагогических наук И.А. Водяниковой, В.Б.Гаптовым, доцентом, кандидатом педагогических наук В.М.Левиным (кафедра спортивных игр МОГИФК). **Направленность программы** (техническая, естественнонаучная, физкультурно-спортивная, художественная, туристско-краеведческая, социально-гуманитарная)

**Вид программы:**

- по степени авторства -модифицированная;
- по уровню сложности – базовая;

**Язык реализации программы:** русский.

**Перечень нормативных документов:**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

7. Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».

8. «Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №12» г. Калуги» Протокол № 1 от 28.08.2020г., приказ № 76/01-02 от 28.08.2020

**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 подачи, 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.

***Отличительные особенности программы (при наличии)***

- преобладание развития общих способностей личности над специальными;
- приоритет развития универсальных учебных действий;
- развитие общей культуры, а также познавательной, физической, социальной, творческой активности личности;
- развитие мобильности и адаптируемости личности.

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

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

***Адресат программы*** данная программа предназначена для учащихся в возрасте 12-16 лет.

Получение образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися. Количество обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается из расчета не более 3 обучающихся при получении образования с другими учащимися, с учетом особенностей психофизического развития категорий обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)
- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание)
- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

***Состав группы, особенности набора*** разновозрастные группы.

***Объем программы*** 72 часа.

***Сроки освоения программы*** 1 год.

***Режим занятий*** 2 часа в неделю.

***Формы обучения*** очная.

***Форма организации образовательной деятельности*** групповая (секция).

***Формы проведения занятий:*** комбинированные.

## 1.2 Цель и задачи программы

***Цель программы*** содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игре в волейбол.

***Задачи программы:***

***Образовательные:***

- обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- освоение учащимися знаний для занятий волейболом,
- овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- воспитание интереса к волейболу.

***Развивающие:***

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

*Воспитательные:*

- воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план обучения 1 раздел

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	5	1	4	Контрольное упражнение
1.1	Основы методики обучения в волейболе	1	1	0	
1.2	Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1	0	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.3	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	1	0	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.4	ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	1	0	1	
1.5	Прием мяча с подачи	1	0	1	
2.	Техника подач мача	15	2	13	Контрольное упражнение



2.1	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	5	1	4	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.2	Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	5	1	4	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.3	Техника нападения	5	0	5	
3.	Игра по правилам с заданием	13	0	13	Контрольное упражнение
3.1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача.	5	0	5	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3.2	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	5	0	5	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3.3	Основы техники и тактики игры	3	0	3	
	Итого	33	3	30	

## 2 раздел

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Обучение технике перемещения и передачи мяча	23	1	22	Контрольное упражнение

1.1	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	10	1	9	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.2	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя передача мяча.	8	0	8	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.3	Система игры в защите.	5	0	5	
2.	Игра по правилам с заданием	16	0	16	Контрольное упражнение
2.1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3.	8	0	8	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.2	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.	4	0	4	тестирование на знание правил соревнований и терминологии
2.3	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	4	0	4	тестирование на знание правил соревнований и терминологии
	Итого	39	1	38	

### Содержание учебного плана

#### 1 раздел

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 подач. 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).

## 2 раздел

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 руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками.

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

Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

**Форма контроля:** Контрольно-оценочные и переводные испытания.

### 1.4 Планируемые результаты

*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.

## РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

### 2.1 Календарный учебный график

#### Раздел 1

№	Дата	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
1		Стойка игрока (исходные положения). Эстафеты с различными способами перемещений.	1	Занятие в спортивном зале
2		Разучивание верхней передачи мяча над собой.	1	Занятие в спортивном зале
3		Верхняя передача мяча над собой.	1	Занятие в спортивном зале
4		Верхняя передача мяча над собой.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра.
5		Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра.
6		Верхняя передача мяча в парах.	1	Занятие в спортивном зале
7		Верхняя прямая подача, прием подачи.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра.
8		Передача мяча в парах снизу.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра.
9		Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	Занятие в спортивном зале. Игровое занятие.
10		Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки.	1	Занятие в спортивном зале
11		Верхняя прямая подача с середины площадки.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра.
12		Нижняя передача над собой. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале

13		Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.	1	Занятие в спортивном зале
14		Игровое занятие.	1	Занятие в спортивном зале. Игра
15		Нижняя передача мяча у стены, в парах.	1	Занятие в спортивном зале
16		Приём мяча с подачи у стены.	1	Занятие в спортивном зале Учебная игра.
17		Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки.	1	Занятие в спортивном зале
18		Верхняя прямая подача с середины площадки.	1	Занятие в спортивном зале
19		Игровое занятие.	1	Занятие в спортивном зале. Игра
20		Передачи мяча в парах, тройках. Эстафеты с элементами волейбола.	1	Занятие в спортивном зале
21		Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки.	1	Занятие в спортивном зале
22		Подача мяча через сетку. Прием мяча.	1	Занятие в спортивном зале Учебная игра.
23		Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1	Занятие в спортивном зале
24		Игровое занятие.	1	Занятие в спортивном зале. Игра
25		Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	Занятие в спортивном зале
26		Нижняя прямая подача.	1	Занятие в спортивном зале
27		Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	Занятие в спортивном зале
28		Верхняя прямая подача.	1	Занятие в спортивном зале Учебная игра.
29		Верхняя прямая подача и верхний прием.	1	Занятие в спортивном зале Учебная игра.
30		Игровое занятие.	1	Занятие в спортивном зале. Игра
31		Боковая нижняя прямая подача	1	Занятие в спортивном зале
32		Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки).	1	Занятие в спортивном зале
33		Прямой нападающий удар.	1	Занятие в спортивном зале

## Раздел 2

№	Дата	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
34		Верхняя передача мяча в парах с	1	Занятие в

		шагом.		спортивном зале
35		Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1	Занятие в спортивном зале
36		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале
37		Игровое занятие.	1	Занятие в спортивном зале. Игра
38		Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки).	1	Занятие в спортивном зале
39		Верхняя прямая подача на точность по заданию по 5 попыток в левую и правую половину площадки.	1	Занятие в спортивном зале
40		Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра.
41		Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра.
42		Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра.
43		Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра.
44		Учебно-тренировочные игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра.
45		Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии.	1	Занятие в спортивном зале
46		Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара.	1	Занятие в спортивном зале
47		Передача мяча одной рукой сверху стоя на площадке. Планирующая подача.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра.
48		Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии	1	Занятие в спортивном зале
49		Чередование способов нападающего удара.	1	Занятие в спортивном зале
50		Учебно-тренировочные игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебно-тренировочная игра
51		Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1	Занятие в спортивном зале
52		Подвижные игры и эстафеты.	1	Занятие в спортивном зале. Двусторонняя учебная игра.
53		Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	1	Занятие в спортивном зале
54		Взаимодействие игроков задней	1	Занятие в

		линии.		спортивном зале
55		Верхняя прямая подача.	1	Занятие в спортивном зале
56		Закрепление техники приёма мяча с подачи.	1	Занятие в спортивном зале
57		Подвижные игры и эстафеты.	1	Занятие в спортивном зале. Двусторонняя учебная игра.
58		Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	Занятие в спортивном зале
59		Закрепление техники нижней передачи.	1	Занятие в спортивном зале
60		Совершенствование техники верхней, нижней передачи.	1	Занятие в спортивном зале
61		Учебно-тренировочные игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебно-тренировочная игра
62		Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	1	Занятие в спортивном зале
63		Совершенствование техники нападающего удара в зону 1.	1	Занятие в спортивном зале
64		Совершенствование техники нападающего удара по диагонали.	1	Занятие в спортивном зале
65		Совершенствование верхней прямой подачи	1	Занятие в спортивном зале
66		Совершенствование верхней прямой подачи.	1	Занятие в спортивном зале. Учебно - тренеровочная игра.
67		Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подач.	1	Занятие в спортивном зале
68		Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии	1	Занятие в спортивном зале
69		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале
70		Совершенствование верхней прямой подачи	1	Занятие в спортивном зале
71		Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	1	Занятие в спортивном зале
72		Чередование способов нападающего удара.	1	Занятие в спортивном зале
73		Учебно-тренировочные игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебно-тренировочная игра

Данная программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

## 2.2 Условия реализации программы



### **материально-техническое обеспечение**

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

#### **Спортивный инвентарь:**

1. насос (для накачки мячей);
2. волейбольные мячи;
3. набивные мячи;
4. скакалки;
5. конусы сигнальные;
6. стойки, разметочные фишки и конусы;
7. гимнастические маты;
8. секундомер;
9. свисток.

### **информационное обеспечение**

Методические материалы, рекомендации, аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

<https://www.championat.com/volleyball/>

<https://www.sport-express.ru/volleyball/>

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

### **кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог физической культуры Кузнецова Е.А..

## **2.3 Формы аттестации (контроля)**

<b>Время проведения</b>	<b>Цель проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>Входной контроль</b>		
В начале учебного года	Определение уровня физического развития учащихся, их способностей	контрольные упражнения, тесты
<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения, игры, сдача нормативов
<b>Итоговый контроль</b>		

В конце учебного года или курса	Определение изменения уровня развития детей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Контрольное занятие, соревнование
---------------------------------	--	-----------------------------------

## 2.4 Оценочные материалы

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

## 2.5 Методические материалы

<b>методические особенности организации образовательного процесса</b>	<p>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.</p> <p>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.</p>
---	--

<b>методы обучения и воспитания</b>	<p><i>Обучения</i>(словесный, наглядный, практический;игровой).  <i>Воспитания</i>(убеждения,поощрения, стимулирования, мотивация, создание ситуаций успеха).  <i>Наглядные методы:</i>  показ упражнений и техники волейбольных приёмов, использование учебных наглядных пособий, видеофильмы, жестикуляции .  <i>Практические методы:</i> метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательный метод, игровой метод, непосредственная помощь тренера-преподавателя.  <i>Основные средства обучения:</i> 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.</p>
<b>педагогические технологии</b>	Технология группового обучения, лично— ориентированногообучения,здоровьесберегающая технология, игровая технология.
<b>дидактические материалы</b>	Наглядные,демонстративныепособия,тренажеры;подборки материалов,игр,заданий,раздаточныйматериалпотемамираздела м.
<b>методические разработки</b>	Подборки разноуровневыхзаданий, разработки цикловзанятийпо темам, разделам.

**Индивидуальный учебный план.** В случае если в период обучения по программеобучающемуся исполняется 18 лет, он имеет право на ускоренное обучение по индивидуальному плану.

### Список литературы

#### *Список литературы для педагога*

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

#### *Список литературы для обучающихся и родителей*

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.

3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.