

Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию и делам молодежи администрации города Алейска
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4 г.Алейска Алтайского края**

Принята на заседании
педагогического совета
от «__» января 2023г.
протокол № __

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №4

Ю.А.Носивец
Приказ №20 от 25.01.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ
«Волейбол»**

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 12 - 17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Авторы - составители:
Чудесова В.И.
Медведев Н.В.
Белюсова Ю.Г.

г. Алейск, 2023

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

1.3. Содержание программы

2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

2.6. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 28 «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» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21.Санитарные правила и нормы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 28.01.2021 N 62296)
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ»
- Устав МБОУ СОШ №4 г.Алейска
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ СОШ №4 г. Алейска (приказ МБОУ СОШ №4 от 25.01.2023г.№20)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к программам физкультурно - спортивной направленности. Уровень сложности программы - стартовый. Программа соответствует требованиям к содержанию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Язык, на котором осуществляется образовательная деятельность – государственный язык Российской Федерации – русский.

Особенности реализации программы: модульный принцип, использование дистанционных образовательных технологий.

Сведения об обеспечении образовательных прав и обязанностей обучающихся:

- обучающиеся имеют право выполнять индивидуальный учебный план, в том числе посещать предусмотренные учебным планом или

индивидуальным учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогом в рамках программы;

- обучающиеся имеют право принимать участие в массовые мероприятия АКДЭЦ, в том числе для создания условий для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей);

- дети с ОВЗ имеют право обучаться по дополнительным общеобразовательным программам с учетом особенностей психофизического развития.

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками, отвечающими уровню образования по профилю программы и выполняющим трудовую функцию – Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования – согласно приказу Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог».

Без требований к опыту работы.

Актуальность программы

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Формы занятий: групповая; игровая; индивидуально-игровая; в парах; индивидуальная; практическая; комбинированная; соревновательная.

Формы контроля: зачеты, товарищеские игры, соревнования, практические занятия.

Программа включает в себя следующие основные предметы:

✓ Физическая культура

Вид программы: Модифицированная программа

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для занятий в спортивной секции по волейболу для 12 - 17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

Программа разработана на 34 часа.

Срок и объем освоения программы: 1 год.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности: разновозрастные группы.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Ведущая идея программы – восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи Программы

Обучающие:

- дать представление о правилах оздоровления организма и способах улучшения самочувствия;
- обучить подростков техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить детей правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- развивать двигательные способности.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитание дисциплинированности.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы 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 его роль и значение в жизнедеятельности человека,

— представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1.3.Содержание программы

***Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности (инструктаж).
Теоретические сведения.***

История и пути развития современного волейбола. Характерные особенности игры в волейбол. Правила разминки. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Самоконтроль. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питание.

Раздел 2. Техника перемещения в волейболе.

В волейболе различают следующие варианты перемещений:

- приставные шаги
- двойной шаг
- скачок
- бег
- прыжки
- падения

Приставные шаги могут выполняться в любую сторону. Движение начинается с той же ноги, что и направление движения (влево - с левой, вправо - с правой, вперед - со стоящей впереди, назад - со стоящей сзади). Приставные шаги применяются для корректировки положения игрока на площадке, когда у него достаточно много времени.

Двойной шаг используется для движения вперед и назад, чтобы быстро выйти к мячу, когда приставными шагами игрок уже не успевает. Выполняется движение с дальней по направлению движения ноги, а другая выставляется для создания стопорящего момента, после чего игрок готовится принять или передать мяч.

Скачок — самый быстрый способ перемещения на коротких дистанциях. Выполняется когда ни двойной ни приставной шаг уже не успевает. Скачок может выполняться после любого передвижения или с места.

Бег применяется для быстрого перемещения на относительно большое расстояние, например когда мяч уходит в аут. Особенность бега в волейболе — взрывной старт и быстрая остановка, для удобной и правильной обработки мяча.

Прыжки используются главным образом при выполнении атакующих ударов и блокирования. О них будет сказано при описании этих приемов.

Раздел 3. Техническая подготовка. Передача мяча в волейболе.

Техника передачи мяча сверху. Основой правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения:

- Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди.
- Туловище находится в вертикальном положении
- Руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях

Собственно обработка мяча:

- руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой
- кисти находятся в положении тыльного сгибания
- пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (положения б, в на рисунке)
- основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы
- ноги и руки выпрямляются
- разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев, мячу придается нужное направление (положения г, д на рисунке).

В зависимости от полета мяча верхняя передача может выполняться в средней или низкой стойках.

Техника передачи мяча снизу. Туловище слегка наклонено вперед. Руки движутся вниз — назад. Это движение осуществляется не вследствие разгибания рук в локтевом суставе, а в результате незначительного сгибания ног. В следующей фазе происходит движение рук навстречу мячу.

Раздел 4. Техническая подготовка. Подача мяча в волейболе.

Подача является техническим приемом, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является и средством нападения. Техника подачи состоит из исходного положения и трех последовательных фаз: подготовительной (подбрасывание мяча, замах), основной (ударное движение) и заключительной (опускание рук и переход к новым действиям).

Верхняя прямая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке. Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Одновременно с замахом правое плечо отводят назад. При ударном движении правую руку разгибают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх.

Нижняя прямая подача.

В исходном положении игрок стоит лицом к сетке, туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди. Мяч удерживается слегка согнутой левой рукой на уровне пояса. При замахе правая рука отводится строго назад. Мяч подбрасывают на расстояние 20-30 см. Удар осуществляется встречным движением правой руки (основанием напряженной кисти) снизу - вперед - вверх примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит тяжесть тела на левую. После удара рука выполняет сопровождающее мяч движение вперед. Точность нижней прямой подачи обусловлена тремя основными факторами: направлением замаха – он должен быть строго назад, высотой подбрасывания – она должна быть невысокой (у новичков она зависит от уровня развития

скоростно – силовых качеств и компенсируется амплитудой замаха) и точкой удара по мячу - она должна быть примерно на уровне пояса.

Верхняя прямая подача в прыжке с разбега.

В последнее время применяют подачу в прыжке, при которой основа движений примерно такая же, как при прямом нападающем ударе с задней линии. Исходное положение игрока перед подачей в 3-5 м от лицевой линии в основной стойке. Мяч поддерживают обе руки чуть ниже пояса и подбрасывают одной или двумя руками вперед на высоту 3-5 м. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок, замах аналогично подготовительной фазе при прямом нападающем ударе. При относительно невысоком подбросе мяча вверх - вперед разбег перед прыжком может быть одношажным или двушажным. Удар по мячу в фазе взлета игрока наносится сзади и чуть сверху хлестообразным движением кисти (мяч летит с вращением) или несколько закрепленной кистью в лучезапястном суставе (мяч планирует при ускоренном ударе или «укоротится» – при ударе с тормозящим эффектом).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Раздел 5. Техника выполнения нападающего удара и приема мяча в волейболе.

Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы: *разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.*

Прямой нападающий удар характеризуется сочетанием сложных по координации движений. Подготовка к выполнению прямого нападающего удара осуществляется за счет ускоренной ходьбы, переходящей в бег. Ритм разбега существенно зависит от скорости и траектории передачи мяча для выполнения нападающего удара. Длина разбега составляет 2-3 шага и скачок. В скачке стопа вынесенной вперед ноги ставится на пятку (стопорящий шаг), вторая нога приставляется к первой, выпрямленные руки отводятся назад. Отталкивание от опоры начинают с махового движения руками по дуге сзади вперед вверх еще до активного разгибания ног. В волейболе прыжок вверх, как правило, максимально высокий, поэтому игрок должен оттолкнуться как можно сильнее. Одновременно со взлетом игрок выполняет замах бьющей рукой вверх назад, прогибается в груди и поясице, ноги слегка сгибаются в коленных суставах, правое плечо (если правая рука ударная) отводит назад, левую руку, незначительно сгибая в локтевом суставе, отводит вверх в

сторону. В момент удара по мячу бьющая рука выпрямляется в локтевом суставе, растянутые при замахе мышцы живота, груди и руки резко сокращаются. Рука выпрямляется, кисть накладывается на мяч в расслабленном состоянии, удар выполняется в определенном направлении. После удара по мячу игрок приземляется на согнутые в коленных суставах ноги и на переднюю часть стоп.

Техники приёма мяча

В волейболе используются следующие основные техники приёма мяча:

- Приём мяча снизу двумя руками.
- Приём мяча сверху двумя руками.
- Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением.
- Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением.

Приём мяча сверху двумя руками

Это основной приём в волейболе, позволяющий наиболее точно направить мяч товарищу по команде.

Принцип верхней передачи мяча состоит в действиях:

- Исходная позиция — стоя ровно, на присогнутых ногах, с вынесенными вперёд и вверх руками, согнутыми в локтях.
- Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу.
- Подача принимается чуть напряжёнными пальцами кистей, плотно охватывающими мяч. Приём мяча происходит на уровне лица.
- Для выталкивания мяча в нужном направлении происходит распрямление коленных, локтевых и запястных суставов.

Приём мяча снизу двумя руками

Приём мяча снизу осуществляется тогда, когда он летит настолько низко, что верхней передачей его не получится принять.

Техника нижнего приёма мяча двумя руками выполняется следующим образом:

- Волейболист перемещается к месту приёма мяча, присев на одно колено и выставив вторую ногу вперёд для торможения. Вес тела переносится вперёд, на стоящую ногу. Руки направлены параллельно полу и сомкнуты кистями, большие пальцы плотно прижаты друг к другу.
- Мяч принимается движением сомкнутых кистей вперёд-вверх, приседая под мяч. Мяч принимается основанием больших пальцев, ближе к запястному суставу. Локти при этом должны быть выпрямлены.

Такой точности передачи, как при верхней передаче мяча, добиться сложно, но дальность его полёта выше.

Приём мяча одной рукой снизу с последующим падением

Способ применяется для того, чтобы принять далёкий мяч, если никаким другим способом уже не достать.

Техника выполнения приёма:

-Игрок делает выпад в сторону, с которой летит мяч. При этом выставляется вперёд нога, которая находится со стороны мяча.

-Рука отводится назад и готовится к приёму мяча кистью с согнутыми пальцами.

-После удара производится падение в стону выпада. Плечи подворачиваются, и осуществляется пережат через плечо.

Неопытным игрокам важно заранее отдельно отработать техники падения и защитить запястья и коленные суставы наколенниками в целях предотвращения травмы.

Раздел 6. Техническая подготовка. Блокирование мяча в волейболе

Определяющее значение при постановке блока имеет выбор места для прыжка, его высота и своевременность. При ударах с высоких и средних передач блокирующий прыгает после атакующего, при атаках с низких передач — одновременно с ним, при атаках на взлёте — раньше атакующего. При постановке блока игрок, находящийся в непосредственной близости от сетки, выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над сеткой. Кисти рук с расставленными пальцами по достижении верхнего края сетки производят движение вверх-вперёд через сетку. В момент удара по мячу кисти сгибаются в лучезапястных суставах для противодействия атаке и направления мяча вперёд-вниз, на сторону соперника. При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

Выполняться блокирование может как с места, так и после передвижения. При одиночном неподвижном *зонном* блоке игрок закрывает определённую зону своей половины площадки, при подвижном *ловящем* он пытается закрыть истинное направление нападающего удара. Отражение атак с высоких передач и ударов с переводом осуществляется, как правило, при групповом блоке. При этом место для прыжка выбирает игрок, блокирующий ходовое направление, а другие «пристраиваются» к нему.

Раздел 7. Тактическая подготовка в волейболе.

Под тактикой игры подразумевается совокупность индивидуальных, групповых и командных тактических действий, направленных на достижение определенных результатов во встрече с соревнующейся командой.

Основная задача тактики – определение средств, способов и форм ведения игры в конкретных условиях. Тактика игры зависит от уровня технического мастерства игроков. Главной движущей силой развития соревнования является борьба между защитой и нападением. Для организации действий команды и решения игровых задач волейболистов распределяют по функциям на нападающих и связующих игроков. Тактика игры в волейбол имеет разнообразный характер и включает два раздела: *тактику нападения* и *тактику защиты*. Причем, в зависимости от принципа организации игровых действий каждый из них подразделяется на три части: индивидуальная, групповая и командная тактика действия.

Тактика нападения. Главная цель нападения состоит в том, чтобы мяч коснулся площадки соперника или чтобы игрок команды соперника допустил техническую ошибку. Индивидуальные тактические действия игрока в нападении являются частным проявлением командных действий и подразделяются на действия без мяча и действия с мячом.

К действиям без мяча относятся действия при выборе места для приема подач (первой-второй подачи), для вторых передач, нападающих ударов.

К действиям с мячом относятся индивидуальные действия при выполнении подач, нападающих ударов, при приеме подач (первая передача). Тактика защиты. Цель защитных действий – нейтрализация нападения противника. Главное при этом – не дать мячу упасть на свою половину площадки или допустить техническую ошибку. Игра в защите также состоит из индивидуальных, групповых и командных действий. К индивидуальным тактическим действиям в защите относится и самостраховка после постановки блока в случае, когда мяч отталкивается от блока и оказывается на стороне блокирующего, на расстоянии вытянутой руки игрока, который прибегает к самостраховке.

В основе командных тактических действий игры лежит система расположения всех шести игроков на площадке. В защите применяются две основные системы игры: система «углом вперед» и система «углом назад». Свое название данные системы игры в защите получили от действий игрока зоны 6 по отношению к игрокам зон 1 и 5. Так, если игрок зоны 6 выдвигается к линии нападения и страхует блокирующего, то система игры в защите носит название «углом вперед». Если игрок зоны 6 отходит к лицевой линии и принимает участие в приеме мяча с нападающего удара, такая система игры в защите называется «углом назад».

Методика обучения приемам техники игры и тактическим действиям основывается в волейболе на общих дидактических принципах в процессе практических занятий.

Раздел 8. Итоговое занятие.

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков. Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу. Практика. Участие в соревнованиях.

Таблица 1

Содержание учебного предмета

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности (инструктаж). Теоретические сведения.	1
2	Техника перемещения в волейболе.	2
3	Техническая подготовка. Передача мяча в волейболе.	6
4	Техническая подготовка. Поддача мяча в волейболе.	4
5	Техника выполнения нападающего удара и приема мяча в волейболе.	7
6	Техническая подготовка. Блокирование мяча в волейболе.	4
7	Тактическая подготовка в волейболе	8
8	Итоговое занятие	2
Итого:		34

Календарно-тематическое планирование

Таблица 2

№ п/п	№ п/п раз- дела	Название разделов, тем	Количество часов	Формы контроля
Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности (инструктаж). Теоретические сведения.(1 час)				
1	1.1	Техника безопасности. Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу. Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	1	
Раздел 2. Техника перемещения в волейболе(2 часа)				
2	2.1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	
3	2.2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	
Раздел 3. Техническая подготовка. Передача мяча в волейболе. (6 часов)				
4	3.1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1	
5	3.2	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	1	
6	3.3	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1	
7	3.4	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1	
8	3.5	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1	
9	3.6	Передача мяча снизу двумя руками в парах	1	
Раздел 4. Техническая подготовка. Подача мяча в волейболе. (4 часов)				
10	4.1	Нижняя прямая	1	
11	4.2	Верхняя прямая	1	
12	4.3	Подача в прыжке	1	
13	4.4	Учебная игра Волейбол	1	
Раздел 5. Техника выполнения нападающего удара и приема мяча в волейболе(7 часов)				
14	5.1	Прямой нападающий удар (по ходу)	1	
15	5.2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	1	
16	5.3	Прием мяча снизу двумя руками	1	
17	5.4	Прием мяча сверху двумя руками	1	
18	5.5	Прием мяча, отраженного сеткой	1	
19	5.6	Совершенствование техники приема	1	

		мяча.		
20	5.7	Учебная игра Волейбол	1	
Раздел 6. Техническая подготовка. Блокирование мяча в волейболе.(4 часа)				
21	6.1	Одиночное блокирование	1	
22	6.2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1	
23	6.3	Страховка при блокировании	1	
24	6.4	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	
Раздел 7. Тактическая подготовка в волейболе(8 часов)				
25	7.1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1	
26	7.2	Групповые тактические действия в нападении, защите	1	
27	7.3	Учебная игра Волейбол	1	
28	7.4	Командные тактические действия в нападении, защите	1	
29	7.5	Двухсторонняя учебная игра	1	
30	7.6	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1	
31	7.7	Игры развивающие физические способности	1	
32	7.8	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1	
Раздел 8. Итоговое занятие(2 часа)				
33	8.1	Судейство учебной игры в волейбол		
34	8.2	Игра Волейбол.		
		Итого	34	

Формы проведения занятий:

- Обзорные беседы
- Практические занятия
- Самостоятельный разбор тактических действий игроков
- Просмотр видеокассет игр по волейболу
- Создание ситуации взаимопомощи

2.Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 3

Количество учебных недель	34
Продолжительность каникул	1 июня – 31 августа
Даты начала и окончания учебного года	с 01 сентября по 31 мая
Количество учебных часов	34
Продолжительность занятия	40 минут
Сроки промежуточной аттестации	декабрь-январь
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	26-31 мая

2.2. Условия реализации программы

Таблица 4

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое	Сетка волейбольная 2 шт. Мяч волейбольный 25 шт. Свисток 5шт. Секундомер 2 шт. Стойка для обводки 12 шт. Фишки (конусы) 25 шт. Корзина для мячей 2 шт. Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами Скакалка 25 шт. Скамейка гимнастическая 5 шт. Майка 12 шт. Шорты 12 шт. Барьер легкоатлетический 13 шт. Мяч набивной (медицинбол) 13 шт.
Что есть в школе	Сетка волейбольная 1 шт. - имеется в наличии Скакалка 10 шт. - имеется в наличии Скамейка гимнастическая 5 шт. - имеется в наличии
Что необходимо приобрести обеспечение	Мячи волейбольные 25 шт. - по одному на каждого учащегося. Сетка волейбольная 2 шт. на каждую группу Корзина для мячей 2 шт. на каждую группу Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами 2 шт. Скакалка 15 шт. по одной на каждого учащегося. Майка 12 шт. - на команду для участия в соревнованиях. Шорты 12 шт. - на команду для участия в соревнованиях. Фишки (конусы) 25 шт. по одному на каждого учащегося. Стойка для обводки 15 шт. одна стойка на пару Свисток 5 шт. по одному на каждую группу Секундомер 2 шт. по одному на каждую группу Барьер легкоатлетический 13 шт. один барьер на пару Мяч набивной (медицинбол) 13 шт. один мяч на пару
п.1 Мячи волейбольные	Предназначены для интенсивных тренировок учащихся, проведение соревнований среднего уровня(городские, краевые). Мяч главный атрибут волейбольного матча, без которого тренировочный процесс и игра не сможет состояться.

п. 2 Сетка волейбольная	Устанавливается по длине зала и позволяет увеличить плотность выполнения упражнения по технике и тактике в 2-3 раза. Особенно она необходима при проведении подготовительных к волейболу и учебных двухсторонних игр.
п. 3 Корзина для мячей	Предназначена для хранения и перемещения волейбольных мячей.
п. 4 Насос для накачивания мячей	Предназначен для накачки и периодической подкачки волейбольных мячей.
п. 5 Скакалка	Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое количество прыжков на высоком эмоциональном уровне.
п. 6 Секундомер	Устройство для отсчета времени тренировок, матчей и контроля показателей скорости спортсмена.
п. 7 Стойки для обводки	Предназначены для использования имитирующее препятствие с целью различных беговых упражнений с мячом и без него.
п. 8 Конусы(фишки)	Фигуры разделяющие игровое пространство между несколькими тренирующими группами.
п. 9 Свисток	Атрибут с помощью которого тренер во время тренировки подает звуковые сигналы.
п. 10. Майка п. 11 Шорты	Необходимы для занятий по волейболу и участия в соревнованиях.
п. 12 Барьер легкоатлетический	С помощью барьеров выполняется общая физическая подготовка (ОФП). ОФП направлена на развитие и укрепления организма спортсмена в целом и его работоспособности. Кроме ОФП, упражнения с применением барьеров разрабатывают и подготавливают опорно-двигательный аппарат занимающегося. К ОДА относятся элементы организма, отвечающие за поддержание осанки, выполнения движений и передвижения в пространстве.
п. 13 Мяч набивной (медицинбол) 7 шт. 2 кг 6 шт. 1 кг	Аксессуар для упражнений, направленных на укрепление пальцев и предплечий, увеличение точности и контроля.
Информационное обеспечение	Программа реализуется при доступе к библиотечному фонду литературы; электронным библиотечным фондам; информационным интернет-ресурсам.
Кадровое обеспечение	учитель физической культуры

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестация. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов. Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Целью проведения аттестации, учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по волейболу.

Задачи аттестации :

- определение уровня теоретической подготовки учащихся ;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся в волейболе;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации учащихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в декабре-январе, итоговая аттестация в конце учебного года по графику.

2.4 Оценочные материалы

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, класс	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подача мяча	1. подача мяча (из 5 попыток)	10	3	2	1	3	2	1
		11	4	3	2	4	3	2

	2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)	10 11	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	10	4	3	2	3	2	1
		11	5	3	2	4	2	1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	10 11	1 2	- 1	- -	1 2	- 1	- -
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	10	1	-	-	1	-	-
		11	3	2	1	2	1	-
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3

	заданию преподавателя				
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель;

С - средний показатель;

В - высокий показатель;

2.5 Методические материалы

Методы обучения:

- Активно-деятельностный
- Метод приобретения новых знаний
- Метод применения новых знаний
- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Игровой
- Соревновательный
- Метод контроля и самоконтроля*-

Формы организации образовательной деятельности:

- Фронтальная
- Групповая
- Индивидуальная

Педагогические технологии:

- Технология группового обучения
- Технология модульного обучения
- Технология дифференцированного обучения
- Технология проблемного обучения
- Технология исследовательской деятельности
- Проектная технология
- Здоровьесберегающая технология

Алгоритм учебного занятия.

Этапы:

- a) организационный;

- б) подготовительный;
- в) основной;
- г) итоговый;
- д) рефлексивный.

Дидактические материалы.

1. Учебные презентации
2. Видео уроки
3. Рабочие материалы
4. Информационные материалы
5. Тематические задания

2.6 Список информационных источников

Список литературы, используемой при написании Программы:

1. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.

2. Техничко-тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие. . Физкультура и спорт. / Булыкина Л.В., Фомин Е.В., Суханов А.В. - М.: 2013.- 360 с.

3. Под редакцией Беяева А. В., Савина М.В., Волейбол: — М.: «Физкультура, образование, наука», 2015 212с.

4. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие. Физкультура и спорт. / Ю.Н. Клещев. - М.: 2011. - 192с.

5. Волейбол // Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. 2-е изд. М.: Академия, 2004.

6. Эдельман, А.С. Волейбол. Справочник / А.С. Эдельман. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 226 с.

7. Беяев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры./ А.В. Беяев. 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 144 с.

8. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. / Ю.Д. Железняк. - М.: 2018. - 192 с.

9. Железняк, Ю.Д., Слупский, Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей. /Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. - М.: Просвещение, 2019. - 128 с.

10. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М.: 2018. - 32 с.

11. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2017. - 56 с.