Департамент образования администрации Кстовского муниципального округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №6 с кадетскими классами»

Рассмотрено и рекомендовано
методическим советом
протокол № 5 от 27.08.2024 г.

Утверждено
приказом № 104
от 28.08.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся – 11-17 лет
Срок реализации: 1 год

Подписано цифровой подписью: МАОУ СШ 6
DN: cn=МАОУ СШ 6, o=Муниципальное автономное образоватеьное учреждение "Средняя школа №6 с кадетскими классами"; директор: Ващанова Г.В., ou=street: Чванова, д.15" city: "Кстово"; area: "Нижегородская", email=school6_08@mail.ru, c=RU
Дата: 2024.09.18 16:50:57 +03'00'

Составитель:
Выпова Э.В.,
учитель 1 категории

г.Кстово, 2024 год

	Содержание	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Цели и задачи программы	5
3.	Содержание программы	7
3.1	Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»	14
4.	Планируемые результаты освоения программы	15
5.	Календарный учебный график дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Волейбол»	16
6.	Календарно тематическое планирование	18
7.	Формы оценивания	21
8.	Список литературы	23

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Волейбол» составлена для обучающихся 5-11 классов на основе ФГОС ООО и ФГОС СОО.

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно – спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации на один год, для возраста 11-17 лет, базового уровня усвоения. Программа позволяет дать основные представления обучающимся о спортивной игре «Волейбол».

Нормативно-правовые документы

1. Конвенция о правах ребенка (Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года).
2. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (с изменениями от 01.07.2020г.).
3. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 11.06.2022 N 154-ФЗ.).
4. Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 11.06.2021 N 170-ФЗ) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
5. Национальный проект "Образование" // Протокол от 03.09.2018 №10 Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями от 18.07.2022г. № 568, зарегистрирован 17.08.2022 № 69675);
8. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (Утв. постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642. С изменениями и дополнениями от 29.03.2019 г.).
9. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
10. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
11. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (ред.30.09.2020г. №533)

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года № 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».

14. Постановление правительства Нижегородской области от 30.04.2014 года № 301 «Об утверждении государственной программы "Развитие образования Нижегородской области"» (с изменениями на 04.02 2019 г. №48)

15. Письмо Министерства просвещения РФ от 20 февраля 2019 г. № ТС-551/07 "О сопровождении образования, обучающихся с ОВЗ и инвалидностью"

16. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 No09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

17. Письмо Министерства образования и науки РФ от 25.07.2016 No 09-1790 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по совершенствованию дополнительных образовательных программ, созданию детских технопарков, центров молодежного инновационного творчества и внедрению иных форм подготовки детей и молодежи по программам инженерной направленности»)

18. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 No ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»)

19. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

20. Программа инновационного развития МАОУ СШ №6 «Наше завтра – духовность, образование, гражданственность» на 2020-2025 гг.

21. Рабочая программа воспитания МАОУ СШ №6.

Цели и задачи программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательного образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа по спортивно – оздоровительной направленности «Волейбол» носит образовательно воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

Цель:

Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для игры в волейбол.

Задачи:

Образовательные задачи:

1.Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

2.Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3.Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Коррекционно-развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений (мышечной силы, двигательной реакции)

2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.

4. Обогащение словарного запаса.

5. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

6. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата.

7. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики.

Оздоровительные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

2. Активизация защитных сил организма ребенка.

3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.

4. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонения в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознание отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

4. Формирование у обучающихся осознанного отношения своему здоровью и мотивация к здоровому образу жизни.

Дополнительно общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» направлена на:

- реализацию поставленных целей и задач в соответствии с возрастными особенностями обучающихся с легкими интеллектуальными нарушениями материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная площадка)

- условие оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Педагогическая целесообразность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ориентирована на всестороннее развитие личности ребенка, основана на психических особенностях развития детей с

легкими интеллектуальными нарушениями, определяется учетом возрастных особенностей обучающихся, получения дополнительных знаний в области физической культуры и спорта.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 11-17 лет. Занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста с постоянным составом. Обучающиеся набираются по желанию. Число обучающихся в объединении 15-20 человек.

Формы организации образовательного процесса секция баскетбола

Основной формой обучения является учебное занятие. Формы проведения учебных занятий – групповая. Используемые на уроках баскетбола методы можно подразделить на три группы: словесные, наглядные и практические. Основные виды занятий тесно связаны, дополняют друг друга и проводятся в течение всего учебного года с учетом планируемых мероприятий и интересов обучающихся.

Срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем учебных часов программы – 102 часов.

Режим занятий.

Работа кружка осуществляется 2 раз в неделю и включает в себя 2 занятие по 1,5 часа. Учебный год начинается 1 сентября текущего года и заканчивается 23 мая (по учебному плану) (в том числе занятия проводятся в каникулярное время).

Содержание программы

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Тема4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и

санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Тема 5. Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно тренировочном процессе по волейболу.

Тема 6. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Тема7. Общая физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20 м, 3х30 м. Бег 60 м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами

до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м). Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии)—сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу — выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до б кг). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах. Броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одно и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мяч и т.п.) Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного

мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжок с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистей, сжимание разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в сторону вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). Такие же упражнения, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцам от стены двумя руками одновременно и попеременно правой левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Многократные «волейбольные» передачи набивного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя)—в зависимости от действия партнера (партнеров), изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т. д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй передачи)— многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий. Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной—на переднюю линию. Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. двое нападающих на передней линии

бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу— поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) — движение правой руки, как при верхней боковой подаче. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой — правой рукой влево, левой — вправо. Упражнения с партнером. С набивным мячом в руках у стены (1—2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке—в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота — 15—2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка,

пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывани5i, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) - прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз - вперед или вверх-вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Тема 8. Основы техники и тактики игры в волейбол.

На данном году обучения происходит совершенствование материала, изученного в группах начальной подготовки, и обучении новому материалу, который приводится ниже.

Практические занятия. Техника нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь крестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом.

Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2. Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны З с игроком зоны 2, игрока зоны З с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны З с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны З. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны З (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия.

Прием нижних подач и первая передача в зону З, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону З.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия.

Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон б и 2; игрока зоны б с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон б и 4.

Командные действия.

Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны З находится сзади.

Система игры.

Расположение игроков при приеме мяча от противника углом вперед» с применением групповых действий.

Тема 9. Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу.

Тема 10. Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

№	Виды спортивной подготовки	Ко-во часов
1.	**Теоритическая**	10
2.	**Техническая**	40
	2.1 Упражнения для развития прыгучести	10
	2.2 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.	10
	2.3 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	10
	2.4 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	10
3.	**Тактическая**	27
	3.1 Основы техники и тактики игры в волейбол.	10
	3.2 Техника нападения.	10
	3.3 Техника защиты. Действия без мяча и с мячом.	5
	3.4 Групповые действия, командные действия и групповые действия.	2
4.	**Физическая**	4
	4.1 Общая подготовка	2
	4.2 Специальная физическая подготовка	2
5.	**Итоговая аттестация**	2
6.	**Участие в соревнованиях**	4
7.	**Итого**	102

Планируемые результаты освоение программы

ЗНАТЬ:

-значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

-правила безопасного поведения во время занятий волейболом;

-названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

-наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

-упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);

-контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;

-основное содержание правил соревнований по волейболу;

-жесты волейбольного судьи;

-игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

УМЕТЬ:

-соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;

-выполнять технические приёмы и тактические действия;

-контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

- играть в волейбол с соблюдением основных правил;

-демонстрировать жесты волейбольного судьи;

-проводить судейство по волейболу.

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

| Месяц обучения | | |

Месяц обучения																																				Всего часов	Всего часов по программе	
Февраль								Март										Апрель								Май												
03.02	06.02	10.02	13.02	17.02	20.02	24.02	27.02	02.03	05.03	09.03	12.03	16.03	19.03	23.03	26.03	30.03	02.04	06.04	09.04	13.04	16.04	20.04	23.04	27.04	30.04	04.05	07.05	11.05	14.05	18.05	21.05	25.05	28.05		теория	практика
1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	42	5	37

Условные обозначения:

ведение занятий по расписанию

итоговая аттестация

каникулярный период

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов	Всего часов	
			теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
2	Правила игры и соревнований. Техника передач	2	2	-
3	Техника верхних передач. Игра	2	1	1
4	Техника нижних передач. Игра	2	1	1
5	Групповые упражнения. Игра	2	1	1
6	Упражнения в движении. Игра	2	1	1
7	Техника нижней прямой подачи. Игра	2	1	1
8	Техника верхней прямой подачи. Игра	2	1	1
9	Игровые взаимодействия. Игра	1	-	1
10	Групповые упражнения. Игра	1	-	1
11	Одиночное блокирование. Игра	1	-	1
12	Верхняя передача мяча в прыжке. Игра	1	-	1
13	Прием мяча снизу двумя руками. Игра	1	-	1
14	Прямой нападающий удар через сетку. Игра	1	-	1
15	Упражнения с мячом в парах через сетку. Игра	1	-	1
16	Техника верхней прямой подачи. Игра.	1	-	1
17	Прямой нападающий удар. Игра	1	-	1
18	Сочетание способов перемещений. Игра	1	-	1
19	Прямой нападающий удар. Игра	1	-	1
20	Передача мяча одной рукой сверху.Игра.	1	-	1
21	Одиночное блокирование. Игра	1	-	1

22	Групповое блокирование. Игра	1	-	1
23	Блокирование ударов с задней линии. Игра	1	-	1
24	Чередование способов приема мяча. Игра	1	-	1
25	Нападающий удар с задней линии. Игра	1	-	1
26	Взаимодействие игроков передней линии. Игра.	1	-	1
27	Чередование способов приема мяча. Игра	1	-	1
28	Передача мяча сверху двумя руками. Игра	1	-	1
29	Нападающий удар. Игра	1	-	1
30	Зонное блокирование. Игра.	1	-	1
31	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Игра	1	-	1
32	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Игра	1	-	1
33	Чередование способов приема мяча. Игра	1	-	1
34	Чередование способов нападающего удара. Игра	1	-	1
35	Имитация второй передачи и обман. Игра.	1	-	1
36	Взаимодействие игроков передней линии. Игра	1	-	1
37	Взаимодействие игроков задней линии. Игра	1	-	1
38	Сочетание группового блокирования. Игра	1	-	1
39	Взаимодействие игроков передней и задней линий Игра	1	-	1
40	Совершенствование технических приемов игры в волейбол.	1	-	1
41	Развитие прыгучести. Игра	1	-	1
42	Сдача нормативов. Челночный Игра	1	-	1
43	Подводящие для атакующего удара. Игра	1	-	1
44	Нападающий удар с разных зон площадки. Игра	1	-	1
45	Круговая тренировка. Игра	1	-	1
46	Отработка тактических действий в ходе игры.	1	-	1
47	Выполнение упражнений по станциям. Игра	1	-	1
48	Совершенствование командных действий в защите.	1	-	1
49	Упражнения для блокирования. Защита углом вперед, назад.	1	-	1
50	Совершенствование командных действий в нападении.Упражнения для нападающего удара.	1	-	1
51	Совершенствование нападающего удара с 2,3,4 зоны. Игра	1	-	1
52	Прямой нападающий удар. Игра	1	-	1
53	Скоростно-силовая подготовка. Игра	1	-	1
54	Кросс. Повышение ОФП.	1	-	1
55	Прием мяча в падении на гимнастическом мате. Игра	1	-	1
56	Блокирование передач, нападающих ударов. Игра	1	-	1
57	Нападающий удар с разных зон площадки. Игра	1	-	1
58	Нижний прием мяча после нападающего удара.	1	-	1
59	Скидка 2 руками, одной рукой. Игра	1	-	1
60	Передачи мяча с перемещением, с поворотами на 180* и 90*.	1	-	1
61	Скоростно-силовая подготовка. Игра	1	-	1
62	Сдача нормативовИгра	1	-	1
63	ОФП и технической подготовки. Игра	1	-	1
64	Совершенствование технических приемов игры в волейбол.	1	-	1
65	Совершенствование технических приемов игры в волейбол.	1	-	1
66	Упражнения для быстроты реакции. Игра	1	-	1
67	Передачи мяча с поворотами, за спину. Игра	1	-	1
68	Перемещение игроков по площадке. Игра	1	-	1
69	Выполнение упражнений по станциям. Игра	1	-	1
70	Взаимодействия игроков передней и задней линии. Игра	1	-	1
71	Нападающий удар с различных зон.	1	-	1

72	Закрепление техники блокирования – блокирование в парах,	1	-	1
73	Верхняя передача мяча в прыжке. Игра	1	-	1
74	Применение блокирования в игре.	1	-	1
75	ОФП Развитее скоростно-силовой выносливости	1	-	1
76	Прием снизу двумя руками. Игра	1	-	1
77	СФП Стойки, перемещения волейболиста. Игра	1	-	1
78	ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1	-	1
79	СФП Бег с остановками, изменением направления.	1	-	1
80	ОФП Кувырок вперед, назад, в сторону.	1	-	1
81	СФП Развитие гибкости. Игра	1	-	1
82	СФП Упражнения для быстроты ответных действий. Игра	1	-	1
83	СФП Челночный бег с изменением направления.	1	-	1
84	СФП Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	1	-	1
85	ОФП ОРУ с гимнастической скакалкой Игра	1	-	1
86	Прямой нападающий удар. Игра	1	-	1
87	Бег, развитие выносливости. Игра	1	-	1
88	Развитее точные приемы и передач. Игра	1	-	1
89	Совершенствование передач. Игра	1	-	1
90	Передачи мяча. Прямой нападающий удар.	1	-	1
91	Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Игра	1	-	1
92	ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра	1	-	1
93	Верхняя прямая подача. Игра	1	-	1
94	СФП Прыжковая и силовая работа	1	-	1
Итого		**102**	**10**	**92**

Формы проведения итоговой аттестации

Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимися содержания программы являются: текущий контроль и итоговая аттестации обучающихся.

Текущий контроль обучающихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Итоговая аттестация проводится по окончанию обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол». Итоговая аттестация обучающихся включает в себя проверку практических умений и навыков.

№ п/п	Год обучения	Форма проведения итоговой аттестации
1.	2023-2024	Участие в соревнованиях

Формы контроля

- Наблюдение за обучающимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Контрольные игры с заданиями.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

Список литературы

1.Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

2.Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.

3.Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2009.-112с.

4.Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.

5.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2011.

6.Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.