

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Красносельцовская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
На педагогическом совете
Протокол № 1
от 28.08.2024г.



УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора
Л.И.И.И.И.И.И.
Приказ № 3/16 от 02.09.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«ВОЛЕЙБОЛ В ШКОЛЕ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации программы: 1 год (72 часа)
Форма обучения: очная
Язык обучения: русский

Составитель:
Катков Юрий Геннадиевич,
педагог дополнительного образования
МБОУ «Красносельцовская СОШ»

п. Совхоз «Красное сельцо», 2024 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» является модифицированной и разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федерального закона «Об образовании Российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Концепции развития дополнительного образования, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27. 07 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства образования республики Мордовия от 26. 06 2023 г. № 795-ОД «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия» (с изменениями от 27.07.2023 г.);
- СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава МБОУ «Красносельцовская СОШ» и локальными актами, регламентирующими деятельность по реализации дополнительных образовательных программ в МБОУ «Красносельцовская СОШ».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень реализации программы – базовый (основной).

1.1. Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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

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

Адресат дополнительной общеразвивающей программы: данная программа предназначена для учащихся в возрасте 13-17 лет.

Объем и срок освоения программы:

1 модуль- 33 часа

2 модуль – 39 часов

Всего - 72 часа

Формы обучения: Обучение по программе ведется с использованием различных форм: очное обучение, (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"), электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

При необходимости возможна реализация программы с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При реализации ДОТ занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн.

Основными элементами системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются: образовательные онлайн-платформы (электронная платформа для видеозанятий - занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн); цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

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

Организуя образовательный процесс педагоги используют следующие **методы обучения:**

- Словесный – подача нового материала;
- Наглядный – обращение к образам, помогает ребенку почувствовать, понять окружающий мир.
- Практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.
- Демонстрационный – показ моделей, предметов, презентаций.
- Метод стимулирования познавательного интереса.

- Наблюдение и анализ.
 - Иллюстративный – используется в сочетании с вербальным (словесным) методом, показ плакатов, схем, картин, зарисовок и т.д.
- Практические и теоретическое.

1.2. Особенности организации образовательного процесса:

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

Состав группы: участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 10 до 12 человек.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

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

Режим занятий: понедельник, четверг с 16 ч.30 мин.

Продолжительность занятий установлена на основании СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Продолжительность одного занятия - 45 минут.

Занятия проводятся два раза в неделю, по 45 минут.

2. Обучение

2.1. Цели и задачи программы

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

Задачи реализации программы:

Образовательные:

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,
- 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.

2.2. Содержание программы
Учебно-тематический план
1 модуль

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	33	1	32	Контрольное упражнение
1.1	Основы методики обучения в волейболе	1			
1.2	Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1		1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.3	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	1		1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.4	ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	1		1	
1.5	Нападающий удар через сетку	1		1	
2.	Техника нападения	15		4	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		4	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.2	Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных,	5		4	тестирование на умение выполнять

	скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости				пройденные технические приёмы
2.3	Блокирование нападающих ударов	5		5	
3.	Игра по правилам с заданием	13		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		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		5	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3.3	Основы техники и тактики игры	3		5	
	Итого	33	1	32	

2 модуль

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы 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.	8		8	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

	Верхняя передача мяча.				
1.3	Система игры в защите.	5		5	
2.	Игра по правилам с заданием	16		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		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. 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.	8	-	8	тестирование на знание правил соревнований и терминологии
	Итого	39	1	38	

Содержание программы обучения. 1 модуль

1. 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).

1. 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).

2. 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 модуль

1. 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

2. 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

2.3. Планируемые результаты.

Планируемые результаты и способы проверки их результативности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы дополнительного образования

Личностными результатами освоения 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 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 **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 умение выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

**2.4. Календарный учебный график программы «Волейбол»
на 2024-2025 учебный год**

№	Дата по плану	Дата по факту	Кол-во часов	Тема занятия	Коллективная	Форма контроля	Примечан
1	6.09.24		1	Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
2	8.09.24		1	Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
3	13.09.24		1	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
4	15.09.24		1	Игры развивающие физические способности Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей,	Коллективная	сдача контрольных нормативов по ОФП	

				выносливости, гибкости			
5	20.09.24		1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
6	22.09.24		1	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.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
7	27.09.24		1	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
8	29.09.24		1	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя передача мяча.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
9	4.10.24		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.	Коллективная	тестирование на знание правил соревнований и терминологии	
10	6.10.24		1	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	

				Учебно – тренировочная игра в волейбол.			
11	11.10.24		1	ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра	Коллективная		
12	13.10.24		1	Приемы мяча.	Коллективная		
13	18.10.24		1	Прием мяча с падением.	Коллективная		
14	20.10.24		1	Блокирование одиночное	Коллективная		
15	25.10.24		1	Блокирование групповое	Коллективная		
16	27.10.24		1	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями	Коллективная		
17	3.11.24		1	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	Коллективная		
18	8.11.24		1	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	Коллективная		
19	10.11.24		1	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	Коллективная		
20	15.11.24		1	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	Коллективная		
21	17.11.24		1	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	Коллективная		
22	22.11.24		1	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	Коллективная		
23	24.11.24		1	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	Коллективная		
24	29.11.24		1	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки	Коллективная		

				передач. Игра.			
25	1.12.24		1	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	Коллективная		
26	6.12.24		1	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	Коллективная		
27	8.12.24		1	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	Коллективная		
28	13.12.24		1	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	Коллективная		
29	15.12.24		1	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	Коллективная		
30	20.12.24		1	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	Коллективная		
31	22.12.24		1	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	Коллективная		
32	27.12.24		1	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	Коллективная		
33	29.12.24		1	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	Коллективная		

**Календарный учебный график программы «Волейбол» на 2024-2025 учебный год
2 модуль**

№	Дата по плану	Дата по факту	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
34	10.01.25		1	Перемещение игроков при подаче и приеме мяча.	коллективная	групповые тренировочные занятия	

				Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.			
35	12.01.25		1	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
36	17.01.25		1	Система игры в защите.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
37	19.01.25		1	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
38	24.01.25		1	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
39	26.01.25		1	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
40	31.01.25		1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу	Коллективная	групповые тренировочные занятия	

				двумя руками в различных сочетаниях.			
41	2.02.25		1	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
42	7.02.25		1	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
43	9.02.25		1	Верхняя прямая подача в прыжке.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
44	14.02.25		1	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону	Коллективная		
45	16.02.25		1	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4	Коллективная		
46	21.02.25		1	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
47	28.02.25		1	Нападающий удар по неподвижному мячу Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование.	Коллективная		
48	2.03.25		1	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая	Коллективная	групповые тренировочные занятия	

				подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.			
49	7.03.25		1	Групповые действия волейболистов Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи	Коллективная		
50	9.03.25		1	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	Коллективная		
51	14.03.25		1	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	Коллективная		
52	16.03.25		1	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
53	21.03.25		1	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе;	Коллективная		

				высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.			
54	23.03.25		1	Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
55	28.03.25		1	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	Коллективная		
56	30.03.25		1	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	Коллективная		
57	4.04.25		1	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
58	6.04.25		1	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	Коллективная		
59	11.04.25		1	Групповые тактические	Коллективная		

				действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.			
60	13.04.25		1	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
61	18.04.25		1	Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.	Коллективная		
62	20.04.25		1	Совершенствование техники нападающего удара в зону 4.	Коллективная		
63	25.04.25		1	Совершенствование техники нападающего удара в зону 1.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
64	27.04.25		1	Совершенствование техники нападающего удара в зону 6.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
65	2.05.25		1	Совершенствование техники нападающего удара по диагонали.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
66	4.05.25		1	Совершенствование техники нападающего удара в зону 5.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
67	11.05.25		1	Совершенствование техники нападающего удара в зону 2.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
68	16.03.25		1	Совершенствование техники нападающего удара в зону 3.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
69	18.05.25		1	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	Коллективная		
70	23.05.25		1	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди	Коллективная		

				команд юношей и девушек 9 классов.			
71	25.05.25		1	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов.	Коллективная		
72	30.05.25		1	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов.	Коллективная		

2.5. Условия реализации программы

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

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

опыт практической преобразовательной деятельности.

3. Воспитание

3.1. Цели, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Цель воспитания - введение школьников в мир культуры, сохранение и укрепление психического и физического здоровья, индивидуальности, создание условий для развития его способностей.

Направленность воспитания - развитие самостоятельности, познавательной и коммуникативной активности, социальной уверенности и ценностных ориентаций, определяющих поведение, деятельность и отношение ребенка к миру.

Задачи воспитания:

- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;

- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей.

3.2. Формы и методы воспитания

Непосредственно организованная образовательная деятельность (совместная деятельность детей и педагога по выработке действий, поведения, нравственной и духовной культуры; образовательный процесс строится на диалогическом, а не монологическом общении; акцент делается на формирование обучающегося детского сообщества, в котором

каждый ребенок чувствует себя успешным, уверенным в том, что он может справиться с любым заданием как самостоятельно, так и при помощи других детей и понимающего его взрослого); социально-значимые мероприятия; взаимодействие с родителями (налаживание конструктивного общения с родителями, привлечение родителей к организации интересной и полезной деятельности школьников).

Воспитательная результативность достигается за счет:

- отбора содержания, интересного учащимся, обращения к личному опыту детей;
- включения содержания, побуждающего школьников задуматься о ценностях, нравственных вопросах, жизненных проблемах;
- проявления особого внимания к учащимся, нуждающимся в таком внимании.

3.3. Условия воспитания, анализ результатов

Специфика воспитательной работы, особенно на начальных этапах обучения, состоит в исключительном влиянии педагога на учащегося, объясняющимся тем, что занятия практически не бывают по принуждению, это всегда любимое занятие.

Важные принципы и традиции воспитания:

- ориентир на создание в образовательной организации психологически комфортной среды для участников образовательных отношений;
- признание самоценности периода школьного детства. Построение отношений между взрослыми и детьми на основе, доверия, сотрудничества, любви, доброжелательности, уважения личности каждого ребенка;
- опора на положительное в личности ребенка, вера педагога в положительные результаты воспитания, подход к каждому ребенку с «оптимистической гипотезой».

Успешность воспитания во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи обучения и нравственного воспитания.

Воспитывающая деятельность детского объединения имеет две важные составляющие - индивидуальную работу с каждым учащимся и формирование детского коллектива.

Организуя индивидуальный процесс, решается целый ряд педагогических задач:

- помогает ребенку адаптироваться в детском коллективе, занять в нем достойное место;
- выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности учащегося;
- формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
- способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;
- формирует у учащегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы;
- создает условия для развития творческих способностей учащегося.

3.4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование воспитательного мероприятия	Дата проведения	Форма проведения	Практический результат
1	День защитника Отечества	февраль	смотр	Участие в соревнованиях
2	День космонавтики	12 апреля	соревнования	Участие в соревнованиях
3	День Победы	9 мая	соревнования	Участие в соревнованиях
4	День государственного флага РФ	11 мая	соревнования	Участие в соревнованиях
5	День России	11 июня	соревнования	Участие в соревнованиях

6	Профориентационные игры, расширяющие знания воспитанников о типах профессий.	весь период	Занятие - исследование	выезд
7	Беседы о будущей профессии «Кем я хочу быть?»	весь период	беседа	Мини-проект
8	Беседы о здоровом образе жизни	декабрь	беседа	Памятки о ЗОЖ
9	Беседы о вреде курения, наркомании, алкоголизма	март	беседа	Памятки о вреде курения
10	Создание эстетической среды на территории учреждения	весь период	Творческая лаборатория	выставка
11	Инструктажи целевые: пожарная безопасность, электробезопасность, профилактика детского дорожно-транспортного травматизма, безопасность на воде, на льду, меры безопасности при проведении экскурсий и походов, профилактика негативных криминогенных ситуаций, правила безопасного обращения с взрывоопасными предметами и веществами	весь период	беседа	памятки
12	Международный день семьи	15 мая	Спортивный праздник	Участие в соревнованиях
13	Участие в муниципальных и региональных тематических акциях	по отдельному Плану	соревнования	Участие в соревнованиях

4. Методический материал

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении

принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса;

метод максимальности и постепенности повышения требований;

метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно- тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

4. 1. Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники волейбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilьмы, DVD, слайды

Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 2010.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2011.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2013.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 2009.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 2008.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 2013.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 2008.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2009.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2011.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2016.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 2010.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 2013.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2011.

Список литературы для обучающихся и родителей

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебник. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2009.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2010.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2015.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 2014.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 2010.