

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 с углублённым изучением
физики, математики, русского языка и литературы»**

Принята на заседании
педагогического совета Школы № 2
протокол № 204 от 30.08.2023 г

Утверждаю:
директор Школы № 2
/Калиенко Р.Ф./
Приказ № 228 от 01.09.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 14 - 17 лет

Срок освоения: 1 год

Составитель:
Хабибьяров Э.А.,
учитель физической культуры

г. Верхняя Салда
2023 г.

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 с углублённым изучением
физики, математики, русского языка и литературы»**

Принята на заседании
педагогического совета Школы № 2
протокол № 204 от 30.08.2023 г

Утверждаю:
директор Школы № 2
_____/Калиенко Р.Ф./
Приказ № 228 от 01.09.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 14 - 17 лет

Срок освоения: 1 год

Составитель:
Хабибьяров Э.А.,
учитель физической культуры

г. Верхняя Салда
2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

1.1 Направленность.

ДООП «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает формирование культуры здорового образа жизни.

1.2 Актуальность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее ДООП) «Волейбол» разработана с учетом действующих нормативных правовых актов в сфере дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФК (в ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) (в ред. от 21.12.2020)

3. Паспорт национального проекта «Образование» (утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16)

4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (в ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»

5. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» (в ред. от 16.06.2019). Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н, с изменениями, внесёнными приказом Министерства труда и соцзащиты РФ от 25 декабря 2014 г. № 1115н и от 5 августа 2016 г. № 422н

6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. №

298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

7. 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 молодёжи».

8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № 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»);

9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года». В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

10. Устав Школы № 2

По мнению физиологов, даже три урока физической культуры в неделю, предусмотренные школьной программой и направленные на формирование новых двигательных умений и навыков, не могут в полной мере компенсировать дефицит двигательной активности, удовлетворить биологическую потребность детей в движениях. Актуальность данной программы состоит в том, что дети, в режиме которых значителен объём двигательной активности (занятия в секции волейбол), по сравнению со школьниками, не имеющими этих элементов в режиме дня, чаще обладают гармоническим развитием и высокой физической подготовленностью, высокой умственной и мышечной работоспособностью. Кроме того, они имеют сопротивляемость к утомлению, более благоприятные показатели,

характеризующие функциональное состояние нервной системы, высокую иммунную реактивность.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

1.3 Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к

волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

1.4 Адресат программы

ДООП «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения и адресована ученикам 8-11 классов. Программа разработана с учетом возрастных особенностей подростков.

В данном возрасте происходит интенсивное физиологическое и психическое развития. Особое значение в юношеском возрасте приобретает моральное воспитание, основные виды деятельности — учение и посильный труд, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств.

Психическое развитие личности в юношеском возрасте тесно связано с обучением, трудовой деятельностью и усложнением общения со взрослыми. В связи с началом трудовой деятельности отношения между личностью и обществом значительно углубляются, что приводит к наиболее четкому пониманию своего места в жизни.

Школьные годы-это время значительной двигательной активности. Позвоночник ребенка выпрямляется, но еще очень податлив и гибок, что может обусловить нарушение осанки. Легкая степень х-образного искривления ног или плоскостопия, выявляющиеся перед началом учебы в школе, подвержены коррекции в первые годы

учебы. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной и разносторонней.

Система набора в группу:

Набор обучающихся в группу является свободным. Зачисление детей в группы производится по заявлению родителя (законного представителя) несовершеннолетних учащихся и подписанию ими согласия на обработку персональных данных и при наличии сертификата дополнительного образования.

Максимальное количество обучающихся в одной группе – 15 человек

1.5 Режим занятий

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Перерыв между занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 6 часа.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

1.6 Объем программы – 210 часов. Программа рассчитана на 1 год обучения.

1.7 Особенности организации образовательного процесса

В занятиях с учащимися акцентируется внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 3 раза 2 часа в неделю.

1.8 Форма обучения:

Форма обучения – очная. При необходимости осуществляется переход на дистанционное обучение с использованием дистанционных образовательных технологий. Форма обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

1.9 Виды занятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» предусматривает следующие виды занятий: беседы (по правилам игры), учебно-тренировочные занятия.

1.10 Формы итоговой аттестации

Формы итоговой аттестации включают в себя следующие компоненты: сдачу нормативов, товарищескую игру, выступление на соревнованиях.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

1.2 Цель программы.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол, всестороннее физическое развитие и совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

1.3 Задачи программы.

1. Обучающие:

- формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
- совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол; обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.

2. Воспитательные:

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков.

3. Развивающие:

- развитие основных физических качеств; укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;

- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

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 и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Виды деятельности: познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная.

Методы и формы обучения:

Форма обучения – очная.

При необходимости осуществляется переход на дистанционное обучение с использованием дистанционных образовательных технологий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

1.Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

2.Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

3.Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

4.Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

5.Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

3.1 Учебный (тематический) план

№ п/п	Название модуля	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория	1	1	-	
1.1	Правила	1	1	-	Фронтальный опрос
2	Техническая подготовка	209	8	202	
2.1	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	2	1	1	Показ. Тренировочные упражнения.
2.2	Стойка игрока. Перемещение в стойке	2	1	1	Тренировочные упражнения.
2.3	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2	-	2	Контрольные нормативы технико-тактической подготовки(ТТК) (Раздел 5.4)
2.4	Приём мяча двумя руками снизу	2	-	2	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.5	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2	-	2	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.6	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2	-	2	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.7	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	-	2	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.8	Позиционное нападение. Учебная игра	2	-	2	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.9	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	-	2	Контрольные нормативы ОФП (Раздел 5.4)
2.10	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	-	2	Контрольные нормативы ОФП (Раздел 5.4)

2.11	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	1	1	Мониторинг физического развития (Раздел 5.4)
2.12	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	-	2	Контрольные нормативы ОФП (Раздел 5.4)
2.13	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	-	2	Мониторинг физического развития (Раздел 5.4)
2.14	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	-	2	Контрольные нормативы ОФП (Раздел 5.4)
2.15	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	-	2	Мониторинг физического развития (Раздел 5.4)
2.16	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	-	2	Мониторинг физического развития (Раздел 5.4)
2.17	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	-	2	Мониторинг физического развития (Раздел 5.4)
2.18	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	-	2	Мониторинг физического развития (Раздел 5.4)
2.19	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	-	2	Мониторинг физического развития (Раздел 5.4)
2.20	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2	-	2	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.21	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2	-	2	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.22	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2	-	2	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.23	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2	-	2	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.24	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2	-	2	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.25	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2	-	2	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.26	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2	-	2	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.27	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	2	-	2	Мониторинг физического развития (Раздел 5.4)
2.28	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	2	-	2	Мониторинг физического развития (Раздел 5.4)

2.29	Повторный инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Фронтальный опрос
2.30	Двусторонняя игра	2	-	2	Мониторинг физического развития (Раздел 5.4)
2.31	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	2	-	2	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.32	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	2	-	2	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.33	Стойка игрока. Перемещение в стойке	2	-	2	Контрольные нормативы ТТК, СФП и ОФП (Раздел 5.4)
2.34	Стойка игрока. Перемещение в стойке	2	-	2	Контрольные нормативы ТТК. СФП и ОФП (Раздел 5.4)
2.35	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2	-	2	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.36	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2	-	2	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.37	Приём мяча двумя руками снизу	2	-	2	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.38	Приём мяча двумя руками снизу	2	-	2	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.39	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	3	-	3	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.40	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	3	-	3	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.41	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	3	-	3	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.42	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	3	-	3	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.43	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	3	-	3	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.44	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	3	-	3	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.45	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	3	-	3	Контрольные нормативы ТТК и ОФП (Раздел 5.4)
2.46	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	3	-	3	Контрольные нормативы ТТК и ОФП (Раздел 5.4)
2.47	Позиционное нападение. Учебная игра	3	-	3	Контрольные нормативы ТТК и

					ОФП (Раздел 5.4)
2.48	Позиционное нападение. Учебная игра	3	-	3	Контрольные нормативы ТТК и ОФП (Раздел 5.4)
2.49	Позиционное нападение. Учебная игра	3	-	3	Контрольные нормативы ТТК и ОФП (Раздел 5.4)
2.50	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	3	-	3	Контрольные нормативы ОФП (Раздел 5.4)
2.51	Повторный инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Фронтальный опрос
2.52	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	3	-	3	Контрольные нормативы ОФП (Раздел 5.4)
2.53	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	3	-	3	Контрольные нормативы ОФП (Раздел 5.4)
2.54	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	-	2	Контрольные нормативы ОФП (Раздел 5.4)
2.55	Верхняя подача мяча	3	-	3	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.56	Верхняя подача мяча	3	-	3	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.57	Верхняя подача мяча	3	-	3	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.58	Верхняя подача мяча	3	-	3	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.59	Нижняя подача мяча	3	-	3	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.60	Нижняя подача мяча	3	-	3	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.61	Нижняя подача мяча	3	-	3	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.62	Нижняя подача мяча	3	-	3	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.63	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	3	1	2	Мониторинг физического развития (Раздел 5.4)
2.64	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	3	-	3	Мониторинг физического развития (Раздел 5.4)
2.65	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	3	-	3	Мониторинг физического развития (Раздел 5.4)

2.66	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	3	-	3	Мониторинг физического развития (Раздел 5.4)
2.67	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	3	-	3	Мониторинг физического развития (Раздел 5.4)
2.68	Верхняя подача, нижний прием	3	-	3	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.69	Верхняя подача, нижний прием	3	-	3	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.70	Верхняя подача, нижний прием	3	-	3	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.71	Нападающий удар, нижний прием	3	-	3	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.72	Нападающий удар, нижний прием	3	-	3	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.73	Нападающий удар, нижний прием	3	-	3	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.74	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	3	-	3	Контрольные нормативы ТТК и ОФП (Раздел 5.4)
2.75	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	3	-	3	Контрольные нормативы ТТК и ОФП (Раздел 5.4)
2.76	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	3	-	3	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.77	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	3	-	3	Контрольные нормативы ТТК (Раздел 5.4)
2.78	Соревнование в группах	3	-	3	Мониторинг физического развития (Раздел 5.4)
2.79	Соревнование в группах	3	-	3	Мониторинг физического развития (Раздел 5.4)
2.80	Соревнование в группах	3	-	3	Мониторинг физического развития (Раздел 5.4)
2.81	Соревнование в группах	3	-	3	Мониторинг физического развития (Раздел 5.4)
2.82	Соревнование в группах	3	-	3	Мониторинг физического развития (Раздел 5.4)
2.83	Соревнование. Итоговое занятие	3	1	2	Учебно-тренировочные игра.

3.2 Содержание учебного (тематического) плана

№п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	8
2	Специальная подготовка техническая	106
3	Специальная подготовка тактическая	84

4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	12

Теория (8 часов).

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (106 часов).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (84 часа)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования (12 часов)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

3.3 Содержание программы

Программа построена на принципах доступности, системности и преемственности. Программой предусматривается взаимосвязь при изучении понятий всего курса.

Программа курса волейбол рассчитана на год. В занятиях с учащимися акцентируется внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

I. Основы знаний

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Техничко-тактические приемы

1. Подачи

- техника выполнения прямой нижней подачи; - прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом; - приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову; - верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Комбинированные упражнения

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

III. Физическая подготовка. Техническая подготовка.

1. Сочетание специальных тактических качеств с техническими приемами.

2. Сочетание (чередование, переключение) технических приемов и их способов.

3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.

4. Изучение групповых тактических действий в нападении и защите.

5. Изучение командных тактических действий в нападении и защите.

6. Переключения и выполнения тактических действий индивидуальных, групповых, командных – отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

IV. Интегральная подготовка.

1. Изучение процесса игры посредством игр, подготовка к волейболу учебной двусторонней игры.
2. Применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейболе.
3. Система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре.
4. Система установок на игру (специальные задания) в контрольных играх и соревнованиях.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В структуре планируемых результатов освоения ДООП «Волейбол» выделяются следующие группы результатов:

1. Личностные результаты освоения программы.
2. Метапредметные результаты.
3. Предметные результаты.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить

школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

5.1. Календарный учебный график на 2023-2024 гг.

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	Количество учебных дней	204
3	Количество часов в неделю	6
4	Количество часов	210
5	Недель в I полугодии	16
6	Недель во II полугодии	18
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	с 28 октября по 5 ноября 2023 г (9 дней) с 31 декабря 2023 по 8 января 2024 года (9 дней) с 24 марта по 31 марта 2024 года (8 дней) с 25 мая по 31 августа 2024 года
9	Выходные дни	31 декабря – 8 января
10	Окончание учебного года	25 мая

№	Тема занятия	Содержание	Требования к уровню подготовки
	Теория - 1ч		
1	Правила	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	Знать правила соревнований
	Техническая подготовка – 84 ч		
2	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы
3	Стойка игрока. Перемещение в сойке	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы
4	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы
5	Приём мяча двумя руками снизу	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы
6	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
7	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
8	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
9	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
10	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
11	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
12	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы

13	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
14	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
15	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
16	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
17	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
18	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
19	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
20	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
21	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
22	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
23	Повторный инструктаж по технике безопасности	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
	Двусторонняя игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
24	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы

[illegible]

[illegible]

57	Верхняя подача, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
58	Нападающий удар, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
59	Нападающий удар, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
60	Нападающий удар, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
61	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
62	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
63	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
64	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
65	Соревнование в группах	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
66	Соревнование в группах	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
67	Соревнование в группах	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
68	Соревнование. Итоговое занятие	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы

5.2 Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24*12м. Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- 1) сетка волейбольная- 2шт. 2) стойки волейбольные
- 3) гимнастическая стенка- 1 шт.
- 4) гимнастические маты-3шт.
- 5) скакалки- 5 шт.

6) мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.

7) мячи волейбольные – 15 шт.

5.3 Кадровое обеспечение.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» может реализовываться педагогами дополнительного образования, педагогами физкультуры.

5.4 Формы аттестации/контроля 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.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	170	190	195	210	220	215

3.	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50	4,50
----	--------------------------------	-----	-----	------	------	------	------

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Бег 500 м, 1000 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке представлены в таблице:

	Упражнение	13	14	15	16	17	18
--	------------	----	----	----	----	----	----

.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	10	10	10	10	10	10
.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	5	6	6	7	7	7

1. «Челночный» бег 5х6 м . «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку,

гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

4. Командные действия в защите. Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.)

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФК (в ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) (в ред. от 21.12.2020)
3. Паспорт национального проекта «Образование» (утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16)
4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (в ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»
5. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» (в ред. от 16.06.2019). Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н, с изменениями, внесёнными приказом Министерства труда и соцзащиты РФ от 25 декабря 2014 г. № 1115н и от 5 августа 2016 г. № 422н
6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
7. 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».

8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № 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»);

9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года». В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Литература, использованная при составлении программы.

10. М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

11. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

12. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

13. Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.