

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 17 имени А.И. Быкова»

Принята на заседании
методического совета
от «30» августа 2024 г.
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВАВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ» НАПРАВЛЕННОСТИ

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации общеразвивающей программы: 1 год

Автор-составитель:
Зуев А.С.
учитель физической культуры

г. Сухой Лог
2024 г.

Содержание

2. Комплекс основных характеристик программы	3
2.1. Пояснительная записка	3
Направленность общеразвивающей программы	3
Актуальность общеразвивающей программы	3
Отличительные особенности программы	4
Адресат общеразвивающей программы	4
Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	4
Объём и срок освоения программы	4
Особенности организации образовательного процесса	4
Форма организации образовательного процесса	5
Виды занятий	5
Форма подведения результатов	5
2.1. Цели и задачи программы	6
2.2. Учебный (тематический) план	6
2.3. Содержание учебного (тематического) плана	7
2.4. Календарно - тематическое планирование	8
2.5. Планируемые результаты	8
3. Организационно-педагогические условия	8
Календарный учебный график	8
Условия реализации программы	8
Материально-техническое обеспечение	8
Кадровое обеспечение	9
Методические материалы	9
Формы аттестации	9
4. Список литературы	11

2. Комплекс основных характеристик программы

2.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, реализуется на базовом уровне, срок реализации: 2 года. Действенным средством физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых зрелищных и захватывающих спортивных игр, направленных как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол. Так как физическое здоровье является неотъемлемой частью развития и становления личности – во главу угла программы ставится дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физкультурных упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных способностей и физической подготовленности учащихся.

Программа предполагает систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых игровых навыков, достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Актуальность программы

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация учащимся восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся в связи с высокой учебной нагрузкой, направлена на формирование интереса и потребности учащихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию, пропаганда здорового образа жизни среди учащихся школы.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
6. 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».

7. Приказ начальника Управления образования от 31 марта 2021 № 117 «Комплекс мер, направленный на выявление, поддержку и развитие способностей и таланта у детей и молодежи».

Отличительной особенностью заключается в том, заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта. Программа предусматривает возможность выбрать большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся школы повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. В ходе реализации программы предполагается использование ИКТ для поиска информации в сети Интернет, для просмотра учебных программ, видеоматериалов.

Новизна программы данной программы позволяет учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых, на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Адресат программы данная программа «Волейбол» предназначена для объединений дополнительного образования, где проводятся занятия для учащихся, имеющих склонность к занятиям различного вида спорта. Программа рассчитана на учащихся 11-17 лет, не зависимо от пола (мальчики, девочки), которые принимаются без специального отбора.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 60 мин.

Перерыв между учебными занятиями - 20 мин.

Общее количество часов в неделю - 3 часа.

Занятия проводятся 3 раз в неделю по 1 часу.

Объем и срок освоения программы.

Объем часов по программе составляет 102 часов в год.

Данная программа рассчитана на 2 года обучения.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся по 60 минут 3 раза в неделю. Включают в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Форма обучения

Преимущественно очная форма обучения допускает сочетание с заочной формой в виде элементов дистанционного обучения в период приостановки образовательной деятельности учреждения. Отдельные темы могут предполагать индивидуальную и подгрупповую работу с обучающимися.

Формы организации образовательного процесса

При проведении занятий используются следующие формы работы:

- групповые учебно – тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Уровень сложности программы – стартовый

«Базовый уровень» – предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность содержания программы; развитие мотивации к занятиям по волейболу.

Виды занятий – беседа, спортивная игра, турнир, открытое занятие, тренировка, соревнования, чемпионат, эстафета.

Формы подведения результатов

Контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам.

Учёт результатов участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий школьного спортивного клуба, учёт победителей и призёров.

Учёт личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

2.2. Цели и задачи программы

Цель: развить и укрепить физическое здоровье детей и подростков, через освоение технических приемов и тактики игры в волейбол.

Задачи :

Образовательные:

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико- тактического мастерства;
- развитие мотивации учащихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- воспитывать волевой характер, командный дух учащихся, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

2.3 Содержание общеразвивающей программы

Учебно (тематический) план

Разделы подготовки	1 модуль		2 модуль	
	теори я	прак тика	теор ия	прак тика
Теоретическая подготовка	3		3	
Общая физическая подготовка		10		10
Специальная физическая подготовка		20		20
Техническая подготовка		30		30
Тактическая подготовка		10		10
Интегральная подготовка		7		7
Инструкторская и судейская практика		2		2
Соревновательная деятельность		20		20
Контрольные испытания		3		3
Общее количество часов	3	102	3	102
Количество часов в неделю	3		3	
Воспитательная работа на протяжении всего обучения				

2.4. Содержание программы.

1. Теоретические сведения - 3 часов (Теория)

Общие основы волейбола

1. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол.
2. Правила разминки.
3. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.
4. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.
5. Сведения о строении и функциях организма человека.
6. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
7. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.
8. Правила игры в волейбол.
9. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол. ПРАКТИКА

2. Общефизическая подготовка – 10 часов (развитие двигательных качеств)

1. Подвижные игры
2. ОРУ

3. Бег
4. Прыжки
5. Метания
6. Акробатические упражнения
7. Гимнастические упражнения
8. Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

3. Специальная физическая подготовка - 20 часа

1. упражнения для развития прыгучести
2. упражнения для координации движений
3. упражнения для специальной выносливости
4. упражнения силовой подготовки
5. упражнения для развития специальной силы
6. упражнения для развития гибкости

4. Техническая подготовка - 30 часов

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Техника нападения

Перемещения и стойки:

- прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки;
- сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Передачи:

- сверху двумя руками в стену, стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями, на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию;
- из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м.), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м.);
- стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро;
- вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения;
- отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Подачи:

- нижние соревнования на точность попадания в зоны;
- верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половины площадки;
- соревнования на количество, на точность;
- верхняя боковая подача;
- определения и исправления ошибок;
- *Нападающие удары:*
- прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой;
- с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

Техника защиты

Перемещения и стойки:

- стойка;
- скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений;

- сочетание способов перемещений;
- сочетание перемещений и падений с техническими приемами защиты;

Прием мяча:

- сверху двумя руками нижней подачи; верхней прямой подачи (расстояние 6-8 метров);
- прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке;
- нападающего удара в парах, через сетку на точность;
- сверху двумя руками с последующим падением;
- снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро;
- прием отскочившего от сетки мяча.

Блокирование:

- одиночное в зонах 3,2,4;
- нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи;
- блокирование в прыжке с площадки;
- блокирование нападающего удара с переводом вправо;
- блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Основные моменты технической подготовки

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывания мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи.

Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

5. Тактическая подготовка - 10 часов Тактика нападения:

Обучение индивидуальным действиям Обучения тактике нападающих ударов

- нападающий удар задней линии;
- обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут);
- нападающий удар толчком одной ноги;
- при выполнении вторых передач.

Обучение групповым взаимодействиям

- обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение командным действиям

- система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3(2));
- вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)

Тактика защиты:

Обучение индивидуальным действиям

- выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой;
- при блокировании;
- при страховке партнера, принимающего подачу;
- нападающий удар;
- выбор способа приема подачи (нижней сверху, верхней снизу, сверху двумя руками с падением);
- выбор способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением);
- выбор способа перемещения и способа приема от нападающих ударов;
- блокирование определенного направления.

Обучение групповым действиям

- взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов;
- взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими;
- взаимодействие игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2;
- взаимодействие игроков зон 4 и 2 при приеме нападающих ударов и обманов;
- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую подачу выполняет игрок зоны 3;
- игрок зоны 4 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2;
- система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

6. Интегральная подготовка – 7 часов

- чередование подготовительных и подводящих упражнений;
- чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов;
- чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях;
- чередование изученных тактических действий;

- многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях;
- многократное выполнение изученных тактических действий;
- учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий;
- контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях;

7. Игровая и соревновательная подготовка - 20 часов

- основы взаимодействия игроков во время игры;
- понятие развития игровой комбинации;
- понятие: оборонительная, наступательная игра;
- правила безопасного ведения двусторонней игры;
- использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча;
- навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол;
- техника игры в нападении;
- техника игры в защите, контрольные и календарные игры - 16 часов;
- двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола;
- товарищеские игры с командами соседних школ;
- итоговые контрольные игры.

8. Инструкторская и судейская практика - 2 часа

- освоение терминологии, принятой в волейболе;
- овладение командным языком;
- проведение упражнений по построению и перестроению группы;
- подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования;
- умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими упражнения и находить ошибки;
- составление комплексов упражнений по СФП; по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подачам;
- судейство на учебных играх в своих группах (по упрощенным правилам);

9. Контрольные испытания - 3 часа

- обследование физического развития - дважды в год;
- оценка физической подготовки - дважды в год (осень-весна);
- оценка специальной подготовки - дважды в год (осень-весна);
- оценка технической подготовки (в течение учебного года);
- оценка тактической подготовки (в течение учебного года);
- оценка интегральной подготовки (в течение учебного года);
- оценка теоретической подготовки (в течение учебного года);
- оценка инструкторской и судейской практики (в течение учебного года)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 МОДУЛЯ

2. Теоретические сведения - 3 часа (теория) Общие основы волейбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол.
- Правила разминки.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.

- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.
- Правила игры в волейбол.
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Практика

2. Общефизическая подготовка – 10 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- Гимнастические упражнения
- Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условия успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

3. Специальная физическая подготовка - 20 часа

- упражнения для развития прыгучести
- упражнения для координации движений
- упражнения для специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- упражнения для развития специальной силы
- упражнения для развития гибкости

4. Техническая подготовка - 30 часов

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Техника нападения

Перемещения и стойки:

- прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки;
- сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Передачи:

- сверху двумя руками в стену, стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями, на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию;

- из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м.), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м.);

- стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро;

- вперед-вверх в прыжке на месте и после перемещения;

- отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Подачи:

- нижние соревнования на точность попадания в зоны;

- верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половины площадки;

- соревнования на количество, на точность;

- верхняя боковая подача;
- определения и исправления ошибок;
- **Нападающие удары:**
- прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой;
- с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

Техника защиты

Перемещения и стойки:

- стойка;
- скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений;
- сочетание способов перемещений;
- сочетание перемещений и падений с техническими приемами защиты;

Прием мяча:

- сверху двумя руками нижней подачи; верхней прямой подачи (расстояние 6-8 метров);
- прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке;
- нападающего удара в парах, через сетку на точность;
- сверху двумя руками с последующим падением;
- снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро;
- прием отскочившего от сетки мяча.

Блокирование:

- одиночное в зонах 3,2,4;
- нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи;
- блокирование в прыжке с площадки;
- блокирование нападающего удара с переводом вправо;
- блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

-

Основные моменты технической подготовки

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема.

Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывания мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи.

Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

5. Tактическая подготовка - 10 часов Tактика нападения:

Обучение индивидуальным действиям Обучения тактике нападающих ударов

- нападающий удар задней линии;
- обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут);
- нападающий удар толчком одной ноги;
- при выполнении вторых передач.

Обучение групповым взаимодействиям

- обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение командным действиям

- система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3(2));
- вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)

Tактика защиты:

Обучение индивидуальным действиям

- выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой;
- при блокировании;
- при страховке партнера, принимающего подачу;
- нападающий удар;
- выбор способа приема подачи (нижней сверху, верхней снизу, сверху двумя руками с падением);
- выбор способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением);
- выбор способа перемещения и способа приема от нападающих ударов;
- блокирование определенного направления.

Обучение групповым действиям

- взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов;
- взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими;
- взаимодействие игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими

- игроками зон 4 и 2;
- взаимодействие игроков зон 4 и 2 при приеме нападающих ударов и обманов;
- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую подачу выполняет игрок зоны 3;
- игрок зоны 4 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2;
- система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

6. Интегральная подготовка – 7 часов

- чередование подготовительных и подводящих упражнений;
- чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов;
- чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях;
- чередование изученных тактических действий;
- многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях;
- многократное выполнение изученных тактических действий;
- учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий;
- контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях;

7. Игровая и соревновательная подготовка - 2 часов

- основы взаимодействия игроков во время игры;
- понятие развития игровой комбинации;
- понятие: оборонительная, наступательная игра;
- правила безопасного ведения двусторонней игры;
- использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча;
- навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол;
- техника игры в нападении;
- техника игры в защите, контрольные и календарные игры - 16 часов;
- двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола;
- товарищеские игры с командами соседних школ;
- итоговые контрольные игры.

8. Инструкторская и судейская практика - 2 часа

- освоение терминологии, принятой в волейболе;
- овладение командным языком;
- проведение упражнений по построению и перестроению группы;
- подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования;
- умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими упражнения и находить ошибки;
- составление комплексов упражнений по СФИ; по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подачам;
- судейство на учебных играх в своих группах (по упрощенным правилам);

9. Контрольные испытания - 3 часа

- обследование физического развития - дважды в год;
- оценка физической подготовки - дважды в год (осень-весна);

- оценка специальной подготовки - дважды в год (осень-весна);
- оценка технической подготовки (в течение учебного года);
- оценка тактической подготовки (в течение учебного года);
- оценка интегральной подготовки (в течение учебного года);
- оценка теоретической подготовки (в течение учебного года);
- оценка инструкторской и судейской практики (в течение учебного года)

2.6 Планируемые результаты

Предметные:

- Получают знания о технике и тактике игры в волейбол и обучаются приемам игры.
- Сформируют начальные навыки судейства.
- Научатся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

Метапредметные:

- Разовьют и укрепят своё здоровья.
- Разовьют двигательные способности (силу, гибкость, быстроту, выносливость и координационные способности), сформируют правильную осанку.
- Разовьют навыки коллективной спортивной игры.

Личностные:

- Сформируют устойчивый интерес к игре в волейбол.
- Воспитают в себе моральные и волевые качества, разовьют чувство товарищества и взаимопомощи.

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	учебный год
1	Количество учебных недель	34
2	Количество часов в неделю	3
3	Количество часов	102
4	Недель в первом полугодии	16
5	Недель во втором полугодии	18
6	Начало занятий	2 сентября текущего года
7	Выходные дни	29 декабря – 8 января
8	Окончание учебного года	26 мая текущего года

3.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Гимнастические стенки - 8 шт.
3. Гимнастические скамейки - 4 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.
5. Скакалки - 10 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.
7. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 10 шт.
8. Рулетка-1 штуки.

Кадровое обеспечение

Должность - педагог дополнительного образования.

Методические материалы

Специальная литература, методические разработки, наглядные пособия с описанием основных упражнений по волейболу.

Методы обучения и воспитания

Практическая игра. Решение задач игры, комбинаций и приёмов. Подвижные игры и задания, игровые упражнения. Теоретические занятия. Участие в соревнованиях.

Методы и приемы, используемые для реализации программы:

В зависимости от поставленных задач на занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их сочетание.

Формы организации учебного занятия

Согласно календарному учебному графику, проводятся групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

3.3. Формы аттестации/контроля

Формы оценочных средств

- журнал посещаемости,
- аналитический материал участия обучающихся в конкурсных мероприятиях
- Яндекс форма участия обучающихся в конкурсных мероприятиях;
- фотоотчет;
- отзывы обучающихся, родителей (законных представителей) обучающихся
- статьи на сайте образовательного учреждения и в социальной сети «В контакте».

Формы итоговой аттестации

- аналитический отчет по итогам проведения промежуточной и итоговой аттестации;

- демонстрация промежуточных и итоговых результатов освоения программы в форме показательных соревнований;
- участие в проектной деятельности и различных соревнованиях.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в два этапа, согласно Положению о формах периодичности и порядка текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся школы;

- проверка теоретических основ программы, через выполнение теоретической самостоятельной работы;
- проверка достигнутых практических умений и навыков и ценностных ориентаций, через выполнение практической работы.

Критерии оценивания.

Рост личностного, интеллектуального и социального развития учащегося, развитие коммуникативных способностей, инициативности, толерантности, самостоятельности.

Приобретение теоретических знаний и практических навыков.

Освоение новых видов деятельности (дидактические игры и задания, игровые упражнения, соревнования).

Участие занимающихся в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

4. Список литературы

Нормативные документы:

Дополнительное (нормативно-правовое) направление:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273) с последующими изменениями.
2. Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
3. Федеральный закон от 24.06.1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
5. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 10).
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
7. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № 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»).
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК- 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
12. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
14. Закон Свердловской области «Об образовании в Свердловской области» от 16 июля 1998 года № 26-ОЗ с последующими изменениями.
15. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
16. Устав МАОУ СОШ №17.

Литература, использованная при составлении программы (для педагога)

1. Байгулов Ю.П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа). - М., Просвещение, 2014г.
2. Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. - М., 2015.
3. Мейксон, Г.Б., Любомирский, Л.Е., Лях, В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. - М.: Просвещение, 2013.
4. Физическая культура: 10-11 классы / под ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2014.
5. Физическая культура: учебник для учащихся 10 классов образовательных учреждений. Под общей ред. М.Я. Виленского, А.Т. Паршикова, В.В. Кузина - М., 2015.
6. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов образовательных учреждений. Под ред. В.И. Ляха и др. - М.: Просвещение, 2014.
7. Физическая культура: основы знаний. /Для учащихся старших классов/ Лукьяненко В.П. - М.: Советский спорт, 2015.
8. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2015-77с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).

Литература, рекомендуемая для обучающихся и родителей (законных представителей)

1. 500 игр и эстафет. - М.: ФиС, 2015.
2. Подвижные игры. Жуков М.П. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.
3. З.Спорт в школе: Организационно-методические основы преподавания физической культуры. /Сост. И.П. Космина, А.П. Паршиков, Ю.П. Пузырь. - М.: Советский спорт, 2015.

Интернет-источники:

1. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. <http://www.apkppro.ru>
3. <http://bmsi.ru/>
4. <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. <http://metodist.lbz.ru/>
6. <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
7. <http://www.mon.gov.ru>
8. <http://rusathletics.info/>

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется на базовом уровне, срок реализации: 2 года. Действенным средством физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых зрелищных и захватывающих спортивных игр, направленных как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол. Так как физическое здоровье является неотъемлемой частью развития и становления личности – во главу угла программы ставится дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физкультурных упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных способностей и физической подготовленности учащихся.

Программа предполагает систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых игровых навыков, достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Цель программы: Развитие и укрепление физического здоровья детей и подростков, через освоение технических приемов и тактики игры в волейбол.

Программа рассчитана на 204 часа.