

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПИРИДОНОВОБУДСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «25» 08 2023г.


«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
С.Н. Каршкова
Приказ № 42-О
от «31» 08 2023г.

**РАЗНОУРОВНЕВАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Уровень программы: 1 год – ознакомительный, 2 и 3 год - базовый

Срок реализации программы: 3 года: 210 ч. (1 год – 70 ч.; 2 год – 70 ч.; 3 год – 70 ч.)

Возрастная категория: от 11 до 15 лет

**Автор – составитель:
Руденок Владимир Александрович
учитель физической культуры**

с. Спиридонова Буда 2023 год

I Раздел. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» разработана на основании действующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Концепция развития дополнительного образования детей», утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р;
- Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 Н — 09-3242).
- Постановление Правительства РФ « Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Сан Пин 2.4.4.3172-14.
- « Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года» (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р).
- Приоритетный проект « Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11.
- Национальный проект « Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16) федеральный проект « Успех каждого ребенка».
- Целевая Модель развития региональной системы дополнительно образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467.
- Приказ Департамента образования и науки Брянской области от 25.06.2020 г. № 641 « Об утверждении Регламента проведения независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ»
- Примерная программа развития воспитания в образовательных учреждениях.
Образовательная деятельность по программе направлена на:
 - формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
 - удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
 - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
 - обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
 - выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
 - профессиональную ориентацию обучающихся;
 - создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
 - социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
 - формирование общей культуры обучающихся;

- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Актуальность

Широкое применение волейбола в физическом воспитании объясняется несколькими причинами: доступностью игры для различного возраста, возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитание моральных и волевых качеств и в тоже время использование его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи, простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры. Волейбол – командная игра, где каждый игрок выполняет задания с учетом действий своих партнеров. Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; работать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать правильное решение. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

Новизна

Программа предусматривает последовательное, органически взаимосвязанное системное обучение. В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Программой по волейболу предусматривается приобретение теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и в организации самостоятельных занятий.

Цель программы

Цель программы - воспитание разносторонней, гармонично развитой личности, гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества;

Физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия волейболом и общение с коллективом.

Совершенствование двигательных умений и навыков в процессе занятий волейболом, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи 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.

Ожидаемые результаты

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные испытания по ОФП и СФП, результаты выступлений на соревнованиях. Кроме этого, во всех группах постоянно проводятся поединки в соревновательном варианте с целью выявления рейтинга каждого воспитанника.

Использование метода рейтинговых оценок способствует отбору лучших спортсменов из числа воспитанников для выездов на соревнования высокого ранга.

Исходя из поставленных задач и содержания образовательной деятельности, к окончанию года обучения учащиеся и воспитанники должны:

- знать историю игры в волейбол;
- знать правила безопасности и эксплуатации оборудования и инвентаря;
- укрепить свою общефизическую подготовку;
- знать правила игры в волейбол;
- получить начальные навыки игры в волейбол;
- освоить различные навыки и приемы игры в волейбол;
- освоить навыки и приемы игры в волейбол;
- уметь осуществлять судейство игры в волейбол;

Владеть системой упражнений подготовки мышц к работе в режиме нагрузок.

Умение сосредотачиваться, концентрироваться при выступлениях на соревнованиях.

Умения и навыки в оказании первой доврачебной помощи.

Направленность

Направленность образовательной программы - **физкультурно-спортивная**

Уровень освоения программы:

Ознакомительный (1 год) – развитие познавательных интересов подростков, расширение кругозора, обогащение опыта общения, повышение уровня информированности в области физической культуры, основ здорового образа жизни.

Вводный (2 и 3 год) - предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Программа предназначена для подростков в возрасте от 11 до 15 лет.

Срок реализации программы - **3 года**

Набор в кружок осуществляется на свободной основе, по желанию подростков. Группы второго года обучения формируются из подростков 12-15 лет, обладающих знаниями и умениями в объеме программы первого года обучения. Группа 3 года обучения формируется из подростков 13-15 лет, обладающих знаниями, умениями и навыками в объеме программ двух лет обучения, а также владеющих навыками судейства.

Объем и срок освоения дополнительной общеобразовательной программы

Программа рассчитана на 3 года обучения – 3 года по 70 часов в год.

1 год обучения – 1 раз в неделю (2 часа в неделю, 70 часов в год);

2 год обучения – 1 раз в неделю (2 часа в неделю, 70 часов в год);

3 год обучения – 1 раз в неделю (2 часа в неделю, 70 часов в год).

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материальной базы, возрастных особенностей обучающихся, их способностей усваивать материал.

Формы обучения

Условия приема:

Набор осуществляется в форме просмотра физических данных, умений и навыков в области этого вида спорта. С обязательным, разрешающим медицинским документом на занятия волейболом и физические занятия с усиленными нагрузками. С каждым подростком проводится анкетирование и собеседование, в ходе которого выясняется причина прихода в данную секцию, желаемые результаты.

По результатам собеседования и просмотра физических данных формируются группы.

Форма организации занятий:

Занятия проводятся в группе из 12 человек, но дополнительно возможны индивидуальные и индивидуально- групповые занятия.

Формы учебной работы, методы и средства обучения

Организация и проведение учебного процесса строится с учетом индивидуальных способностей обучающихся. В ходе усвоения программы учитываются темп развития специальных умений и навыков.

Типы занятий: теоретические, практические, исполнительские, строевые. Тематика занятий строится с учетом интересов обучающихся, возможности их самовыражения. Теория закрепляется одновременно на практике.

Уровни организации образования:

1. начальный – пробуждение интереса, закрепление интереса к теме, радость от результата деятельности. 2. репродуктивный – умение профессионально повторить физические упражнения 3. креативный (творческий). Неотъемлемая часть программы – проведение соревнований. Деятельность воспитанников в подготовке соревнований способствует развитию у них инициативы, коммуникативных качеств, формирует чувство ответственности, воспитывает коллектив единомышленников.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

Словесные методы обучения:

- устное изложение;
- беседа, дискуссия;
- анализ спортивных соревнований и др.

Наглядные методы обучения:

- показ видеоматериалов, иллюстраций – информационный;
- показ, исполнения педагогом;
- наблюдение;

- работа по образцу – репродуктивный.

Практические методы обучения:

выполнение практических работ.

Формы проведения занятий:

- разминка,
- тренировка,
- выступления на соревнованиях.

Кроме того, учащиеся обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также задания тренера-преподавателя по отработке отдельных элементов техники.

Методы:

1. Сбор подростков и беседа на «насушные темы»: успехи в учебе, проблемы в общении со сверстниками, общение с противоположным полом, взаимоотношения с родителями, взрослыми и т.д. Иногда содействие и решение проблем, возникших у того или иного члена коллектива.
2. Разминка. Все вместе делают упражнения из программы обще физической подготовки на все группы мышц без силовой нагрузки для разогрева мышц и их пластичности. Затем упражнения на подготовку тех мышц, над которыми будут работать в процессе тренировки.
3. Тренировка. Работа в соответствии с программой, составленной по индивидуальным способностям и силовые нагрузки в соответствии с физическими данными каждого подростка на определенную группу мышц.
4. В конце каждого упражнения обязательна максимальная нагрузка на закрепление.

Ориентировочный план подготовки соревнований.

1. Сбор участников соревнования. Обсуждение предстоящих выступлений, в какой зачетной – квалификационной категории будет выступать команда.
2. Составление программы соревнований и т.д. Разбивка по возрастным категориям.
3. Разминка, подготовка к выступлению.
4. Обсуждение результатов пройденных соревнований.

Обучение строится на следующих гуманистических принципах:

1. Принцип безусловного принятия учащегося или воспитанника, когда его принимают таким, какой он есть, со всеми его плюсами и минусами.
2. Принцип активности и самостоятельности учащегося или воспитанника. Подросток сам осуществляет свой выбор, сам выбирает активность и ее формы. Педагог подстраивается под него.
3. Принцип учета интересов и потребностей учащегося или воспитанника. В основе работы учитываются желания, потребности, интересы учащегося или воспитанника.
4. Принцип сотрудничества подростка и педагога, а не соревнования. Мы обмениваемся своим опытом, совместно реализуем свои желания. Взаимный обмен деятельностью ведет к тому, что мы все выигрываем.
5. Принцип обеспечения успеха каждому учащемуся. Личность растет от успеха к успеху. Мы создаем условия, чтобы они были адекватны развитию подростка и его опыту, чтобы он имел в них успех.
6. Принцип ответственности каждого – и педагога, и подростка – за свое поведение.
7. Принцип творчества.

Методы диагностики:

1. Анкетирование (при приеме в секцию)

2. Педагогическое наблюдение, результаты которого фиксируются в диагностическом листе.
 3. Учетная карточка участника соревнований различных категорий.
- Формы итогового контроля:** открытое занятие; соревнование.

Содержание изучаемого курса.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (I год обучения)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	
2	Правила игры.	4	2	2	тестирование
3	Общая и специальная физическая подготовка.	12	-	12	тестирование
4	Техника игры.	28	2	26	тестирование
5	Тактика игры.	14	2	12	тестирование
6	Инструкция и судейская практика.	4	2	2	тестирование
7	Организация и участие в соревнованиях.	4	2	2	тестирование
8	Итоговое занятие	2	-	2	соревнования
	Итого :	70	12	58	

I год обучения.

Тема 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление уч-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

Тема 2 Правила игры.

Изучение техники игры. Техника перемещений. Бег, ходьба, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты. Приставные шаги. Прыжки. Остановка. Поворот. Техника нападения. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча руками.

Тема 3 Общая и специальная физическая подготовка.

Ознакомление уч-ся с верхней боковой подачей. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры. Передачи. Передача мяча сверху. Развитие физических качеств.

Тема 4 Техника игры.

Развитие ловкости, силы, координации. Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Поддача в прыжке. Техника защиты. Стойка с выставленной ногой вперед. Стойка с расположением стоп на одной линии. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств.

Тема 5 Тактика игры.

Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Блокирование. Прием мяча в движении. Изучение тактики игры. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия: «отдай мяч выходи». Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия.

Тема 6 Инструкторская и судейская практика.

Тактика защиты. Товарищеская встреча. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия. Групповое блокирование по ходу. Блокирование с переводом мяча в зону. Групповое блокирование. Подстраховка. Переключения. Товарищеская встреча.

Тема 7 Организация и участие в соревнованиях.

Выбор места для выполнения передачи. Выбор места для выполнения подачи. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча. Передача на игрока нападения. Вторая передача нападающему на линии. Имитация второй передачи. Контрольные нормативы. Контрольные нормативы. Соревнования.

Тема 8 Итоговое занятие.

Открытое занятие; соревнование.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (II год обучения)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	
2	Правила игры.	4	2	2	тестирование
3	Общая и специальная физическая подготовка.	16	-	16	тестирование
4	Техника игры.	16	-	16	тестирование
5	Тактика игры.	20	-	20	тестирование
6	Инструкция и судейская практика.	2	-	2	тестирование
7	Организация и участие в соревнованиях.	2	-	2	тестирование
8	Итоговое занятие	2	-	2	соревнования
	Итого :	70	4	66	

II год обучения

Тема 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление уч-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

Тема 2 Правила игры

Совершенствование стойки игрока, перемещений, передачи мяча. Продолжение изучения подачи мяча, передачи мяча, передач мяча с разных точек. Совершенствование передачи мяча, перемещений приставными шагами с передачей мяча. Совершенствование передачи мяча, перемещение после передачи мяча. Развивать силу, кисти, рук, ног, ловкость. Контроль учащихся в выполнении передачи, ознакомление с боковой подачей, нижней передачи мяча и расстановкой игроков. Совершенствование нижней прямой подачи, верхней передачи мяча с перемещением на летящий мяч. Развитие силовых качеств, точность. Оценить уч-ся в выполнении нижней передачи мяча двумя руками и нижней боковой подачи. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в различных игровых ситуациях. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча, нижней прямой и нижней боковой подачи, перемещения с выходом на мяч, расстановку игроков и правила переходов. Развитие силы, ловкости, точности, координации движений. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Совершенствование элементов техники игры: передачи мяча сверху и снизу двумя руками, приемы мяча, передачи мяча из-за лицевой линии, расстановку игроков по зонам. Спартакиада внутри лица. Совершенствование техники в игровых ситуациях.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка

Совершенствование техники в игровых ситуациях. Изучение верхней передачи мяча из низкой стойки с последующим перемещением под сетку для атакующих действий. Развитие силы, ловкости, координации. Двусторонняя игра с совершенствованием правил игры. Изучение приема мяча, отскочившего от сетки, двумя руками снизу и передаче его разыгрывающему. Совершенствование нижней прямой подачи в заданные зоны площадки. Развитие быстроты реакции, координации движений, точность, ловкость, силу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча двумя руками, нижней прямой и боковой подачи. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций.

Тема 4 Техника игры

Ознакомления с верхней передачей мяча в прыжке, передаче мяча в прыжке. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры. Ознакомление с верхней прямой передачей и приемом мяча в падении с последующим перекатом. Развитие физических качеств. Разучивание тактики защиты. Совершенствование передачи. Изучение одиночной и групповой защиты. Совершенствование верхней прямой передачи, прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, правила техники и тактики игры. Совершенствование техники и тактики игры при возникновении игровых ситуаций. Развитие физических качеств. Развитие ловкости, силы, координации.

Тема 5 Тактика игры

Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. Совершенствование в игре. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование в игровых ситуациях. Обучение групповым тактическим

действиям. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Прием мяча снизу в падении с последующим прокатом, в парах. Прием мяча в движении.

Тема 6. Инструкторская и судейская практика

Прием мяча снизу отскоком от сетки. Прием одной рукой с падением в сторону. Чередование способов приема в зависимости от направления мяча. Прием снизу двумя руками. Блокирование. Одиночное блокирование. Блокирование игроков защиты. Блокирование игрока нападения. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Блокирование игроков по ходу с переводом вправо. Блокирование ударов с переводом влево.

Тема 7 Организация и участие в соревнованиях

Товарищеская встреча. Блокирование в одной зоне. Групповое блокирование ударов по ходу. Блокирование ударов с переводом. Групповое блокирование, удары в двух направлениях. Сочетание одиночного и группового блокирования. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Выбор места для выполнения 2 передачи. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения удара. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча. Подача на игрока нападения. Вторая передача нападающему сильнейшему на линии. Имитация второй передачи. Имитация нападающего удара и передача в прыжке. Чередование способов нападения и защиты. Чередование передач на скорость. Передача на игрока, вышедшего после замены.

Тема 8 Итоговое занятие

Открытое занятие; соревнование.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (III год обучения)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	
2	Правила игры.	2	2	-	тестирование
3	Общая и специальная физическая подготовка.	22	-	22	тестирование
4	Техника игры.	22	-	22	тестирование
5	Тактика игры.	16	-	16	тестирование
6	Инструкция и судейская практика.	2	2	-	тестирование
7	Организация и участие в соревнованиях.	2	-	2	тестирование
8	Итоговое занятие	2	-	2	соревнования
	Итого :	70	6	64	

III год обучения

Тема 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Совершенствование знаний правил игры в волейбол (разбор спорных моментов в Премьер-Лиге России). Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

Тема 2 Правила игры

Совершенствование стойки игрока, перемещений, передачи мяча. Совершенствование подачи мяча, передачи мяча, передач мяча с разных точек. Совершенствование передачи мяча, перемещений приставными шагами с передачей мяча. Совершенствование передачи мяча, перемещение после передачи мяча. Развивать силу кистей рук, ног, ловкость. Контроль учащихся в выполнении передачи, закрепление навыка боковой подачи, нижней передачи мяча и расстановкой игроков. Совершенствование нижней прямой подачи, верхней передачи мяча с перемещением на летящий мяч. Развитие силовых качеств, точность. Оценить уч-ся в выполнении нижней передачи мяча двумя руками и нижней боковой подачи. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в различных игровых ситуациях. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча, нижней прямой и нижней боковой подачи, перемещения с выходом на мяч, расстановку игроков и правила переходов. Развитие силы, ловкости, точности, координации движений. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Совершенствование элементов техники игры: передачи мяча сверху и снизу двумя руками, приемы мяча, передачи мяча из-за лицевой линии, расстановку игроков по зонам. Спартакиада внутри лица. Совершенствование техники в игровых ситуациях.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка

Совершенствование техники в игровых ситуациях. Закрепление техники верхней передачи мяча из низкой стойки с последующим перемещением под сетку для атакующих действий. Развитие силы, ловкости, координации. Двусторонняя игра с совершенствованием правил игры. Закрепление техники приема мяча, отскочившего от сетки, двумя руками снизу и передаче его разыгрывающему. Совершенствование нижней прямой подачи в заданные зоны площадки. Развитие быстроты реакции, координации движений, точность, ловкость, силу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча двумя руками, нижней прямой и боковой подачи. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций.

Тема 4 Техника игры

Закрепление техники выполнения верхней передачи мяча в прыжке, нижней передаче мяча в прыжке. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры.

Закрепление техники выполнения верхней прямой передачи и приемом мяча в падении с последующим перекатом. Развитие физических качеств. Закрепление знаний о тактике защиты. Совершенствование передач. Закрепление техники одиночной и групповой защиты. Совершенствование верхней прямой передачи, прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, правила техники и тактики игры. Совершенствование техники и тактики игры при возникновении игровых ситуаций. Развитие физических качеств. Развитие ловкости, силы, координации.

Тема 5 Тактика игры

Закрепление техники бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Закрепление техники одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении. Совершенствование в игре. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование в игровых ситуациях. Обучение групповым

тактическим действиям. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, в парах. Прием мяча в движении.

Тема 6. Инструкторская и судейская практика

Прием мяча снизу отскоком от сетки. Прием одной рукой с падением в сторону. Чередование способов приема в зависимости от направления мяча. Прием снизу двумя руками. Блокирование. Одиночное блокирование. Блокирование игроков защиты. Блокирование игрока нападения. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Блокирование игроков по ходу с переводом вправо. Блокирование ударов с переводом влево.

Тема 7 Организация и участие в соревнованиях

Товарищеская встреча. Блокирование в одной зоне. Групповое блокирование ударов по ходу. Блокирование ударов с переводом. Групповое блокирование, удары в двух направлениях. Сочетание одиночного и группового блокирования. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Выбор места для выполнения 2 передачи. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения удара. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча. Подача на игрока нападения. Вторая передача нападающему сильнейшему на линии. Имитация второй передачи. Имитация нападающего удара и передача в прыжке. Чередование способов нападения и защиты. Чередование передач на скорость. Передача на игрока, вышедшего после замены.

Тема 8 Итоговое занятие

Открытое занятие; соревнование.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать и понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий

Формы аттестации и оценочные материалы.

Формы аттестации

В качестве диагностики используется

- устный опрос;
- тестирование;
- соревнования.
- школьные соревнования**, которые проводят с целью выявления лучших игроков.
- районные соревнования**, которые проводят с целью выявления лучших игроков.

Оценочные материалы

Промежуточные тесты, итоговые тесты.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

(I учебный год)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол - во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				комбинированное	2	Ознакомление уч-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.	Школа, спортзал	
2.				комбинированное	2	Изучение техники игры. Техника перемещений.	Школа, спортзал	тестирование
3.				комбинированное	2	ОФП. Развитие всех физических качеств.	Школа, спортзал	тестирование
4.				комбинированное	2	Нижняя передача мяча. Развитие прыгучести.	Школа, спортзал	тестирование
5.				комбинированное	2	Сдача нормативов. Челночный бег 3x10, передачи в стену.	Школа, спортзал	тестирование
6.				комбинированное	2	Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту.	Школа, спортзал	тестирование
7.				комбинированное	2	Упражнения для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах, в кругу.	Школа, спортзал	тестирование
8.				комбинированное	2	Верхняя подача мяча. подача мяча в парах. подача мяча в стену.	Школа, спортзал	тестирование
9.				комбинированное	2	Кросс. Повышение ОФП. Пробегание дистанции 4 км. Свободная ходьба.	Школа, спортзал	тестирование
10.				комбинированное	2	Круговая тренировка. Выполнение упражнений по станциям.	Школа, спортзал	тестирование
11.				комбинированное	2	Скоростно-силовая подготовка. Повышения уровня ФП.	Школа, спортзал	тестирование
12.				комбинированное	2	Скоростно-силовая подготовка. Повышения уровня ФП.	Школа, спортзал	тестирование
13.				комбинированное	2	Обучение технике приема подач. Упражнения в парах, в тройках.	Школа, спортзал	тестирование
14.				комбинированное	2	Прием мяча в определенные зоны по заданию.	Школа,	тестирование

				нное			спортзал	
15.				комбинированное	2	Обучение технике приема мяча с падением. Изучение падения на г/матах.	Школа, спортзал	тестирование
16.				комбинированное	2	Прием мяча в падении на гимнастическом мате. Прием мяча с передачи, нап. удара и подачи.	Школа, спортзал	тестирование
17.				комбинированное	2	Обучение технике блокирования. Упражнения для перемещения блокирующих.	Школа, спортзал	тестирование
18.				комбинированное	2	Блокирование передач, нападающих ударов.	Школа, спортзал	тестирование
19.				комбинированное	2	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении. Нападающий удар теннисным мячом.	Школа, спортзал	тестирование
20.				комбинированное	2	Нападающий удар с разных зон площадки.	Школа, спортзал	тестирование
21.				комбинированное	2	Нижняя передача мяча в парах. Нижний прием мяча после нападающего удара.	Школа, спортзал	тестирование
22.				комбинированное	2	СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	Школа, спортзал	тестирование
23.				комбинированное	2	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	Школа, спортзал	тестирование
24.				комбинированное	2	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2)	Школа, спортзал	тестирование
25.				комбинированное	2	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	Школа, спортзал	тестирование
26.				комбинированное	2	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	Школа, спортзал	тестирование
27.				комбинированное	2	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра	Школа, спортзал	тестирование
28.				комбинированное	2	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой.	Школа, спортзал	тестирование
29.				комбинированное	2	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	Школа, спортзал	тестирование
30.				комбинированное	2	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	Школа, спортзал	тестирование

31.				комбинированное	2	Тактика защиты Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.	Школа, спортзал	тестирование
32.				комбинированное	2	Тактика защиты Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей	Школа, спортзал	тестирование
33.				комбинированное	2	Тактика нападения Индивидуальные действия : вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.	Школа, спортзал	тестирование
34.				комбинированное	2	Техника нападения Нападающий удар из зон 4,2,3.	Школа, спортзал	тестирование
35.				соревновательное	2	Соревнование	Школа, спортзал	соревнование

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

(II учебный год)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол - во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				комбинированное	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Школа, спортзал	
2.				комбинированное	2	Правила игры и соревнований. Техника передач	Школа, спортзал	тестирование
3.				комбинированное	2	Техника верхних передач. Игра	Школа, спортзал	тестирование
4.				комбинированное	2	Техника нижних передач. Игра	Школа, спортзал	тестирование
5.				комбинированное	2	Групповые упражнения. Игра	Школа, спортзал	тестирование
6.				комбинированное	2	Упражнения в движении. Учебная игра	Школа, спортзал	тестирование
7.				комбинированное	2	Игровые взаимодействия. Учебная игра	Школа, спортзал	тестирование
8.				комбинированное	2	Групповые упражнения. Учебная игра.	Школа, спортзал	тестирование
9.				комбинированное	2	Одиночное блокирование. Учебная игра.	Школа, спортзал	тестирование
10.				комбинированное	2	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	Школа, спортзал	тестирование
11.				комбинированное	2	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	Школа, спортзал	тестирование
12.				комбинированное	2	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	Школа, спортзал	тестирование
13.				комбинированное	2	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар	Школа, спортзал	тестирование
14.				комбинированное	2	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра	Школа, спортзал	тестирование
15.				комбинированное	2	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	Школа, спортзал	тестирование

16.				комбинированное	2	Упражнения для развития силы, выносливости. Выполнение упражнений по станциям.	Школа, спортзал	тестирование
17.				комбинированное	2	ОФП Развитие скоростно-силовой выносливости. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м)	Школа, спортзал	тестирование
18.				комбинированное	2	СФП Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	Школа, спортзал	тестирование
19.				комбинированное	2	СФП Бег с остановками, изменением направления.	Школа, спортзал	тестирование
20.				комбинированное	2	ОФП Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	Школа, спортзал	тестирование
21.				комбинированное	2	СФП Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	Школа, спортзал	тестирование
22.				комбинированное	2	СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	Школа, спортзал	тестирование
23.				комбинированное	2	СФП Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	Школа, спортзал	тестирование
24.				комбинированное	2	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	Школа, спортзал	тестирование
25.				комбинированное	2	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. подача мяча. Передачи мяча.	Школа, спортзал	тестирование
26.				комбинированное	2	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	Школа, спортзал	тестирование
27.				комбинированное	2	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	Школа, спортзал	тестирование
28.				комбинированное	2	Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	Школа, спортзал	тестирование
29.				комбинированное	2	Тактика защиты Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	Школа, спортзал	тестирование
30.				комбинированное	2	Техника защиты Блокирование одиночное.	Школа,	тестирование

				нное		Прием сверху, снизу двумя руками.	спортзал	
31.				комбинированное	2	Тактика нападения Индивидуальные действия : вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.	Школа, спортзал	тестирование
32.				комбинированное	2	Техника нападения Нападающий удар из зон 4,2, 3.	Школа, спортзал	тестирование
33.				комбинированное	2	Тактика защиты Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.	Школа, спортзал	тестирование
34.				комбинированное	2	Тактика защиты Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей	Школа, спортзал	тестирование
35.				соревновательное	2	Соревнование	Школа, спортзал	соревнование

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

(III учебный год)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол - во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				комбинированное	2	Совершенствование знаний правил игры в волейбол (разбор спорных моментов в Премьер-Лиге России). Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.	Школа, спортзал	
2.				комбинированное	2	ОФП Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Ускорения. Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта	Школа, спортзал	тестирование
3.				комбинированное	2	Контрольные испытания Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс.	Школа, спортзал	тестирование
4.				комбинированное	2	ОФП Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Техника защиты Подвижные игры с элементами волейбола.	Школа, спортзал	тестирование
5.				комбинированное	2	ОФП Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Техника нападения Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	Школа, спортзал	тестирование
6.				комбинированное	2	Техника защиты Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Техника защиты Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу. СФП Стойки в сочетании с перемещениями.	Школа, спортзал	тестирование
7.				комбинированное	2	Техника нападения Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	Школа, спортзал	тестирование
8.				комбинированное	2	Тактика нападения Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2	Школа, спортзал	тестирование
9.				комбинированное	2	СФП Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	Школа, спортзал	тестирование
10.				комбинированное	2	ОФП ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из	Школа, спортзал	тестирование

						различных положений.		
11.			комбинированное	2		Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения.	Школа, спортзал	тестирование
12.			комбинированное	2		СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точные приемы и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара	Школа, спортзал	тестирование
13.			комбинированное	2		Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	Школа, спортзал	тестирование
14.			комбинированное	2		Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	Школа, спортзал	тестирование
15.			комбинированное	2		Тактика защиты Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков.	Школа, спортзал	тестирование
16.			комбинированное	2		Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Школа, спортзал	тестирование
17.			комбинированное	2		Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	Школа, спортзал	тестирование
18.			комбинированное	2		СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Школа, спортзал	тестирование
19.			комбинированное	2		Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	Школа, спортзал	тестирование
20.			комбинированное	2		Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	Школа, спортзал	тестирование
21.			комбинированное	2		Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Прием подачи и первая передача в зону нападения	Школа, спортзал	тестирование
22.			комбинированное	2		ОФП Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	Школа, спортзал	тестирование
23.			комбинированное	2		Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	Школа, спортзал	тестирование
24.			комбинированное	2		Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	Школа, спортзал	тестирование

25.				комбинированное	2	ОФП Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из положения сидя.	Школа, спортзал	тестирование
26.				комбинированное	2	ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно- силовых качеств.	Школа, спортзал	тестирование
27.				комбинированное	2	СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	Школа, спортзал	тестирование
28.				комбинированное	2	Контрольные испытания Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	Школа, спортзал	тестирование
29.				комбинированное	2	Прыжки в высоту с прямого разбега.	Школа, спортзал	тестирование
30.				комбинированное	2	Развитие скоростно- силовых качеств	Школа, спортзал	тестирование
31.				комбинированное	2	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	Школа, спортзал	тестирование
32.				комбинированное	2	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	Школа, спортзал	тестирование
33.				комбинированное	2	ОФП Развитие выносливости. Подвижные игры.	Школа, спортзал	тестирование
34.				комбинированное	2	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Школа, спортзал	тестирование
35.				соревновательное	2	Соревнование.	Школа, спортзал	соревнование

Условия реализации программы

Материально – технические условия реализации программы:

1. Учебно-производственное обеспечение:

- спортивный зал
- мячи резиновые, набивные, волейбольные, теннисные.
- сетка волейбольная.
- скакалки, скамейки.

2. Дидактические средства:

- ✚ ТСО: музыкальный центр
- ✚ видеомэгнофон
- ✚ фотоаппарат

3. Учебно-наглядные пособия:

- учебные видеоматериалы
- журналы
- настольные игры
- плакаты ситуаций

Организационные средства и средства контроля:

- ✓ журнал посещаемости
- ✓ карточки с вопросами
- ✓ соревнования, товарищеские встречи.
- ✓ судейство внутри школьных соревнований

Учебно – методическое и информационное обеспечение:

Список литературы для учителя:

1. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996.
2. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000.
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998.
5. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991.
6. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004.
7. Медицинский справочник тренера. М., 2006.
8. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
9. Волейбол/Под ред. А. Г. Айрияна. М., 1999

Список литературы для воспитанников

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин. - Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002.
4. Энциклопедия «Аванта +», 2000