

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НИЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

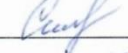
РАССМОТРЕНО



на заседании педагогического совета  
Протокол № 8 от «13» 05 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Низовская СОШ»

 И.Н.Семёновых  
Приказ № 131 от «16» 05 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»  
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 13-18 лет

Срок реализации – 9 месяцев

Автор программы:  
учитель физической культуры  
Тупицын Сергей Викторович

п. Низовье, 2025 г

## **Пояснительная записка**

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

Спортивные игры (волейбол) сформировались на основе игровой деятельности, присущей человеку. Игра занимает большое место в жизни человека. В детском возрасте игра — основной вид деятельности, средство подготовки к жизни, к труду, эффективное средство физического воспитания. Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделились в отдельную группу — спортивные игры, или игровые виды спорта.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимо выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) — отсюда требование надежности, стабильности навыков и т. д.

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Спортивные игры оказывают благоприятное действие на организм не только потому, что во время игры напрягаются различные группы мышц, развивается ловкость, умение сохранять равновесие, быстро бегать, прыгать, ловить мяч и т.п. Большое значение имеет и то, что игра всегда сопровождается эмоциональным подъемом. В подвижных и спортивных играх совершенствуется зрение и умение ориентироваться в пространстве, укрепляется воля. Эти игры отлично помогают переключаться с умственной деятельности на разнообразные и, в целом, не утомляющие организм физические упражнения; удовольствие, получаемое от занимательного и веселого процесса игры, способствует лучшему отдыху.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Спортивные игры (волейбол) можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения — от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель — формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни.

Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; природосообразное и индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, системы двигательных умений и навыков; физкультурное общее

образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других.

Ведущие педагогические идеи:

1. Личностно-ориентированный подход в обучении.
2. «Педагогика сотрудничества». Сотрудничество – это идея совместно развивающихся взрослых и детей, скрепленных взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результатов этой деятельности. Важное место при этом занимают диалоговые отношения – «учитель-ученик», «старший – младший».

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

Ключевые понятия

В понятиях и терминах раскрывается предмет изучения и преподавания любой дисциплины, в них концентрируются накапливаемые наукой знания. Понятие считается полным, если в нем сформулированы критерии отличия одного понятия от других, способы его повторения и употребления.

Волейбол — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (*добить до пола*), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Волейбольный матч состоит из партий (от 3 до 5). Длительность волейбольной партии не ограничена и продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков. Если преимущество над соперником составляет менее 2 очков, то партия продолжается до тех пор, пока преимущество не будет увеличено. Матч продолжается до того момента, пока одна из команд не выиграет три партии. Стоит отметить, что в пятой партии счет идет не до 25, а до 15 очков.

Игровая деятельность — управляемая сознанием внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность спортсменов, направленная на достижение победы над соперником в условиях противоборства специфическими средствами и при соблюдении установленных правил.

Соревновательная деятельность — игровая деятельность спортсменов в условиях официальных соревнований.

Прием игры — обусловленное правилами двигательное действие (технический прием) для ведения игровой и соревновательной деятельности. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

Техника игры — совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

Техническая подготовка — педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами приемов игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическое действие — рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактика игры — теоретические основы и совокупность тактических действий — индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над соперником.

Тактическая подготовка — педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами теории тактики и тактических действий, обеспечивающих высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическая комбинация — групповое действие с четким определением сюжета для участвующих игроков. Типична для нападения, каждая комбинация имеет кодовое название, жест.

Система игры — командное действие, когда конкретизированы действия всех игроков команды в определенный момент игры в нападении или защите.

Стиль игры — характерные отличительные особенности игры команды, отдельного игрока, их «почерк».

Физические способности спортсменов — индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления ими игровой и соревновательной деятельности. В значительной мере predetermined генетически.

Физические качества — отдельные качественные проявления физических способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых, координационных).

Физическая подготовка — педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.

Психологическая подготовка — воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

Тренировка — составная часть системы подготовки спортсменов, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры, тактике и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, освоение системы знаний, создание условий для высоких спортивных достижений.

Тренировочная нагрузка — составная часть (компонент) тренировки, отражает количественную меру воздействий на спортсменов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки определяется ее интенсивностью и объемом. Важное значение имеет характер тренировочных средств (специализированность, направленность, сложность). Выражается в академических часах.

Спортивные соревнования — составная часть системы подготовки спортсменов в игровых видах; с одной стороны, они служат целью тренировки и критерием ее эффективности, с другой — являются эффективным средством специальной соревновательной подготовки.

Соревновательная деятельность — совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по эффективной реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований. По своему содержанию эта деятельность складывается из индивидуальных действий и взаимодействий партнеров по команде и противодействий индивидуальным и коллективным действиям игроков соперника.

Отбор спортсменов — составная часть системы подготовки спортсменов, комплекс мероприятий по выявлению лиц, обладающих высоким уровнем способностей к конкретной игре и свойствами организма, обеспечивающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в спортивной игре.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Уровень освоения программы – базовый.**

### **Актуальность образовательной программы**

Программы заключается в том, что в современном мире обучающихся больше времени проводят за компьютером, за школьной партой и ведут малоподвижный образ жизни, соответственно, у несовершеннолетних возникают риски различных заболеваний, таких как ожирение, сколиоз и другие. Поэтому необходимо вовлекать обучающихся в спортивные секции для того чтобы приобщить их здоровому образу жизни.

### **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

Программы заключается в том, что в процессе занятий у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими

упражнениями, обучающихся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

### **Практическая значимость образовательной программы.**

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующей укреплению здоровья, 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.

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 спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис) различного масштаба.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

### **Принципы отбора содержания образовательной программы.**

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

**Отличительные особенности программы «Волейбол»** в ее направленности, в том, что данная программа направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству через обучение игре в волейбол. Программа предоставляет возможность обучающимся приобщиться к активным занятиям спортом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе. Программа стимулирует обучающегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сфере

**Цель образовательной программы:** создание условий для всестороннего физического развития обучающихся, совершенствования многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств и приобщение к здоровому образу жизни посредством занятий лёгкой атлетикой.

### **Задачи образовательной программы:**

#### **образовательные**

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;

#### **развивающие**

- развивать физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки;
- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей

#### **воспитательные**

воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;

**Психолого-педагогические характеристики обучающихся,**

### **участвующих в реализации образовательной программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 13-18 лет.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинский осмотр, допущенные врачом к занятиям физической культурой (справка). Группа формируется из числа учащихся 7-11 классов МБОУ «Низовская СОШ».

Набор детей в объединение – свободный.

Наполняемость учебных групп составляет от 12 до 20 человек

**Форма обучения** – очная.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Общее количество часов - 144. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

### **Объем и срок освоения программы.**

Срок реализации программы - 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 144 часа.

### **Основные методы.**

Методы, применяемые в спортивных играх можно подразделить на три группы: 1) словесные, 2) наглядные 3) практические.

*Словесные методы:*

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Рассказ – это короткое повествование о технико-тактических приемах, взаимодействиях, способах их применения, месте и значении в игровой деятельности.

Объяснение раскрывает содержание, форму и структуру конкретного двигательного движения или действия, а также факторы, определяющие его эффективность. Точное и доступное объяснение создает предпосылки для освоения новых игровых приемов, правильного выполнения тактических установок. Одно из требований к объяснению – краткость. Педагог должен уметь выделять главное, не заостряя внимание на второстепенных деталях.

Команды и распоряжения – специфические формы речевого воздействия для оперативного управления деятельностью занимающихся. Они отличаются особой лаконичностью. Преимущественно пользуются распоряжениями, которые в отличие от команд не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию.

Задание – это форма постановки индивидуальной или коллективной задачи перед занимающимися для выполнения упражнений или в учебных играх.

Указание отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия учеников по ходу выполнения упражнения или в процессе игрового противоборства.

Разбор, как правило, производят после завершения упражнения, игры или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех действий и их результата.

#### *Наглядные методы:*

Наглядные методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся.

К ним, прежде всего, относится показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками. Показ должен носить образцовый, четкий характер и создавать полное представление у занимающихся о движениях или действиях. Для этого необходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедленном темпе и т.д.

Высоко результативны и вспомогательные наглядные методы: демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов и других средств.

Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных условий эффективности проведения учебных занятий.

#### *Практические методы:*

Практические методы базируются на активной двигательной деятельности занимающихся. Их грамотное использование имеет решающее значение в освоении умений и навыков в спортивных играх.

Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям. Относительно простые игровые приемы (например, стойки, передвижения, ведение мяча и т.п.) разучиваются в целостном виде, так как их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчленным методом) предполагает временное освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением в единое целое.

При изучении техники и тактики широко используются подводящие упражнения. Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести занимающихся к овладению сложными технико-тактическими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнера.

В дальнейшем условия выполнения технических приемов усложняют. При этом придерживаются определенной последовательности.

Основной формой организации учебно-воспитательного процесса является групповое занятие. Самый распространенный тип занятия –

комбинированный, который может включать в себя теорию, практику, игру, конкурс, соревнование и т.д. Занятия проводятся в группе не более 12-20 человек. Это позволяет осуществлять контроль и индивидуальный подход к обучающимся при выполнении творческих работ, что положительно сказывается на эффективности обучения и достижении конечного результата на занятии.

Реализуются следующие формы занятий: Занятие – соревнование. Это один из стимулов развития обучающихся. Проводится внутри объединения. Эти занятия являются итогом проделанной работы. Занятие – практикум. На данном занятии контролируется качество изготовления работы, уровень знаний, умений, навыков.

#### **Планируемые результаты.**

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований)

Всестороннее гармоническое развитие организма спортсмена; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники подвижных игр; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом, сдача контрольных нормативов.

#### Учащийся должен уметь:

В циклических и ациклических движениях

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- преодолевать препятствия.

В подвижных играх:

- уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств.

В спортивных играх:

- уметь выполнять ловлю, передачу, броски мяча, удары по мячу;
- уметь выполнять стойки и перемещения с мячом и без мяча;
- демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия;
- выполнять игровые задания, играть по правилам.

#### **Личностные результаты**

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

- умение выражать свои эмоции;

- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий во время занятия;

- учиться работать по определенному алгоритму

#### **Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение оформлять свои мысли в устной форме

- слушать и понимать речь других;

- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

### **Механизм оценивания образовательных результатов.**

#### **1. Уровень усвоения обучающимися теоретических знаний.**

- ✓ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);

- ✓ овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Минимальный уровень – обучающийся усвоил менее, чем ½ объема знаний, предусмотренных программой (число баллов - 1); средний уровень – объем усвоенных знаний составляет более ½. (число баллов - 5); максимальный уровень – усвоен весь объем знаний, предусмотренных программой в конкретный период (число баллов - 10).

#### **2. Уровень технической подготовленности (контроль**

двигательных умений и навыков). Методы диагностики: контрольные упражнения.

Минимальный уровень – обучающийся допускает нарушение техники двигательного действия, при этом движение не прекращается (1 балл); средний уровень – демонстрирует двигательное умение, прилагает большие усилия для повторения двигательного действия (5 баллов); максимальный уровень – демонстрирует стабильный навык выполнения двигательного действия, способен справиться с меняющимися условиями (10 баллов).

3. Уровень практических навыков, формируемых в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы в области физической культурой и спортом: организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Характер ошибок определяется на единой основе:

- ✓ незначительная ошибка — неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- ✓ значительная ошибка — невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- ✓ грубая ошибка — искажение основы техники двигательного действия.

#### **Формы подведения итогов реализации программы.**

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- спортивный соревнования «Малые олимпийские игры»;
- «День здоровья».

#### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.**

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал.
2. Стадион.
3. Спортивный инвентарь (скакалки, волейбольные мячи, гимнастическая скамейка, маты).

Спортзал, соответствующий санитарным нормам СанПин.

Пространственно-предметная среда (стенды, наглядные пособия и др.).

Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале, а также на оборудованной спортивной площадке.

Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

- |                                    |             |
|------------------------------------|-------------|
| 1. Сетка волейбольная              | - 2 шт.     |
| 2. Гимнастическая стенка           | - 4 пролета |
| 3. Гимнастические скамейки         | - 3 шт.     |
| 4. Гимнастические маты             | - 10 шт.    |
| 5. Скакалки                        | - 20 шт.    |
| 6. Мячи набивные (масса 1 кг)      | - 1 шт.     |
| 7. Мячи волейбольные               | - 20 шт.    |
| 8. Рулетка                         | -1 шт.      |
| 9. Компьютерная техника            | -2 шт.      |
| 10. Литература и интернет ресурсы. |             |

#### Кадровые.

Педагоги дополнительного образования, реализующий данную программу, имеют высшее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка.

#### **Оценочные и методические материалы**

Системы оценки результатов освоения обучения:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Промежуточная и итоговая аттестация проводится в форме спортивных соревнований «Малые олимпийские игры»

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года - в сентябре - октябре; затем в его середине - в декабре - январе и перед началом

летней серии игр - в апреле - мае.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Методическое обеспечение образовательной программы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Вводное занятие. Правила охраны труда и техника безопасности	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства игр.	Вводный, положение о соревнованиях по спортивным играм.
2	Техническая подготовка игрока	Индивидуальная, индивидуальн - фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
3	Тактическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, Учебная игра, промежуточный тест.

4	Упражнения общей и специальной физической подготовки	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы
5	Основы судейства. Правила соревнований	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
6	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. Вводное занятие. Правила охраны труда и техника безопасности (2 часа)**

Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по волейболу для тренера команды. Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по волейболу для членов команды.

Первый урок посвящается организационным вопросам. Учитель знакомится с группой, рассказывает о задачах работы секции, о содержании учебно-тренировочных занятий, о требованиях к занимающимся, о программе и расписании занятий.

#### **Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.**

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Режим дня школьника.

#### **Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

### **2. Техническая подготовка (84 часов)**

Обучение технике игры. Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых для участия в игре, соревновании. Техническая подготовка является необходимой базой для реализации тактических замыслов команды.

**Схема разучивания технических приемов.** В волейболе разучивание технических приемов игры условно подразделяется на три взаимосвязанных этапа:

**Общее ознакомление с приемом** – создать правильное, четкое представление о приеме. Для этого надо показать и объяснить изучаемый прием, сообщить основные сведения о его значении.

**Разучивание технического приема в упрощенных, специально созданных условиях.** В волейболе многие технические приемы очень сложны и их предварительно изучают в упрощенных условиях. Выполнение приема упрощается за счет его расчленения: изменения исходного положения, расстояния, направления, быстроты, силы и т.д.

**Разучивание технического приема в усложненных условиях.** На данном этапе изучения приема следует постепенно усложнять условия, в которых выполняется прием, и подвести детей к свободному выполнению приема в игре.

- **Стойки:** высокая, средняя, низкая.
- **Передвижения:** шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.
- **Передача сверху:** над собой, длинные, короткие, средние, из зоны в зону, в пределах зоны, высокие, низкие, спиной к партнеру, к сетке.
- **Прием:** двумя руками снизу над собой, двумя руками снизу после подачи, двумя руками снизу от сетки, одной рукой снизу.
- **Подача:** нижняя и верхняя прямые подачи, верхняя прямая в прыжке.
- **Блокирование:** одиночное, групповое.
- **Страховка.**
- **Тактические действия:** индивидуальные, групповые, командные.

### **1. Передвижения:**

- шагом, бегом;
- приставным шагом, двойным шагом;
- прыжками, падениями;
- сочетание способов передвижений.

### **2. Передачи:**

- двумя сверху в опоре;
- двумя сверху назад (за голову) в опоре;
- двумя сверху в прыжке;
- двумя сверху назад (за голову) в прыжке;
- одной сверху над собой в прыжке;
- чередование способов передачи.

### **3. Прием:**

- двумя снизу стоя на месте;
- двумя снизу с выпадом;
- двумя снизу после передвижения;
- двумя снизу назад стоя на месте;

- двумя снизу назад после передвижения;
- одной снизу в падении назад с перекатом на спину;
- одной снизу в падении в сторону на бедро и бок;
- одной снизу в падении вперед на руки – скольжением;
- чередование способов приема.

#### **4. Прием – передачи:**

а) мячей, летящих с медленной скоростью:

- двумя сверху вперед стоя на месте;
- двумя сверху вперед после передвижения;

б) мячей ускоренных и скоростных:

- двумя снизу вперед стоя на месте;
- двумя снизу вперед после передвижения.

#### **5. Подачи:**

- нижняя прямая;
- верхняя прямая без вращения;
- верхняя прямая с вращением;
- верхняя прямая силовая;
- верхняя прямая в прыжке.

#### **6. Отбивания, нападающие и атакующие удары:**

а) отбивания:

- двумя сверху в опоре;
- двумя сверху в прыжке;
- двумя снизу стоя на месте;
- двумя снизу после передвижения;

б) нападающие удары:

- одной сверху в опоре кулаком;
- одной сверху в опоре.

#### **Атакующие удары:**

- по ходу разбега ускоренный и скоростной;
- по ходу разбега медленный;
- с переводом;
- с поворотом туловища;
- боковой;
- по блоку за линию;
- с задней линии.

#### **7. Блокирование:**

- одиночное зонное с места;
- одиночное зонное после передвижения;
- одиночное ловящее с места;
- одиночное ловящее после передвижения;
- двойное зонное;
- двойное ловящее.

### **3. Тактическая подготовка (10 часов)**

*Теория:*

Под тактикой понимают целесообразное использование техники игры и организацию действия игроков.

В волейболе различают нападающих:

- первого темпа,
- второго темпа,
- связующий.

Нападающий первого темпа – игрок, который обладает надежными действиями в атаке и на блоке и хорошо играет с низких передач.

Нападающий второго темпа – универсально подготовленный игрок, обладающий высокой активностью в организации атакующих и защитных действий.

Связующий игрок должен обладать высокой надежностью вторых передач в различных игровых ситуациях.

Тактика состоит из:

1. Командных действий.
2. Групповых действий.
3. Индивидуальных действий.

Организация командных действий в нападении осуществляется по трем направлениям:

1. Со второй передачи игрока передней линии (3 или 2 зона).
2. Со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки.
3. С первой передачи или откидки.

Групповые действия

Индивидуальные действия

Тактика защиты

**Последовательность изучения тактики игры.**

**1. Индивидуальные действия:**

а) выбор места для выполнения:

- передач,
- приема,
- подач,
- отбивания,
- нападающих и атакующих ударов,
- приема атакующих ударов,
- блокирования,
- страховки;

б) выбор способов отбивания мяча:

- через сетку,
- передач,
- приема подач,
- атакующих ударов,
- приема атакующих ударов,
- блокирования;

в) выбор направления:

- передач,
- подач,
- атакующих ударов,
- приема мяча,
- приема – передач,
- чередование способов и направления действий.

## **2. Групповые действия:**

- взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии при приеме подач,
- взаимодействие игроков передней линии с игроками передней линии при передачах,
- взаимодействие игроков при блокировании,
- взаимодействие игроков задней линии с выходом связующего с задней линии.

## **3. Командные действия:**

- расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач в зоны 2 – 3 – 4,
- расположение команды в «доигровке».

*Практика:*

### **Тактика игры и методика обучения.**

**Стойки.** В волейболе игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий.

1. Для выполнения атакующего удара или блокирования – высокая.
2. Для приема подачи – средняя.
3. Для приема атакующего удара или от блока – низкая.

Положение ОЦТ зависит от особенностей игровых ситуаций и характера предстоящих действий.

*Стойки различают на:*

- 1) устойчивую – одна нога впереди,
- 2) основную – ноги параллельно,
- 3) неустойчивую – ОЦТ на передней трети стопы,
- 4) статичную – неподвижность игрока,
- 5) динамичную – перемигание с ноги на ногу.

В положении стойки руки находятся на уровне пояса, кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед, тело свободно, не напряжено.

**Передвижения.** Для выполнения игрового приема игрок передвигается по площадке.

При этом в зависимости от характера приема и игровой ситуации игрок использует различные передвижения:

- 1) шагом и бегом,
- 2) приставным шагом – игрок не успевает к мячу,
- 3) двойным шагом – игрок не успевает к мячу,
- 4) скрестным шагом – при блокировании,
- 5) скачком – если необходимо быстро принять мяч.

Рассмотренные способы передвижения часто применяются в сочетании.

**Исходные положения.** Исходные положения представляют собой позы волейболиста, удобные для выполнения приемов, передвижений.

Независимо от характера игрового приема ИП отличаются некоторой статичностью:

- перед передачей,
- перед приемом снизу,
- перед блокированием,
- перед атакующим ударом.

**Передача мяча.** Передача – прием игры, с помощью которого создаются условия для взаимодействия команды.

*Способы передач:*

- двумя руками в опоре,
- двумя руками в прыжке,
- одной рукой в прыжке,
- двумя руками в падении назад, перекатом на спину.

*Передачи различают:*

1. По направлению:

- вперед,
- над собой,
- назад.

2. По длине:

- длинные – через зону,
- короткие – из зоны в зону,
- укороченные – в пределах зоны.

3. По высоте:

- высокие – более 2 м,
- средние – до 2 м,
- низкие – до 1 м.

передачи могут быть направлены близко к сетке и отдаленные от сетки.

*Техника передачи состоит из:*

1. исходного положения,
2. встречного движения рук к мячу,
3. амортизации,
4. направления мяча (вылета).

**Прием мяча.** Технический прием игры, используемый с целью противодействия падению мяча на площадку.

Выделяют: прием подачи, прием в защите, прием – передача.

*Способы и варианты приема:*

- 1) двумя руками снизу;
- 2) двумя руками сверху;
- 3) одной рукой снизу в падении и перекатом на бедро и спину;
- 4) одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе.

*Прием двумя руками снизу.*

Положение приема подачи:

Прием мяча производится:

**Подача.** Подача – это технический прием игры, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является и средством нападения.

В волейболе используются несколько способов подач:

1. Верхняя прямая с вращением (силовая).
2. Верхняя прямая без вращения (планирующая).
3. Верхняя прямая в прыжке.
4. Нижняя прямая.

Техника подачи состоит из:

1. Исходного положения.
2. Подбрасывания мяча.
3. Замаха.
4. Ударного движения.
5. Опускания рук.
6. Перехода к игровым действиям.

**Атакующие удары.** Атакующий удар – наиболее эффективный способ завершающих действий команды.

Атакующие удары различают:

а) по направлению:

- по ходу,
- с переводом;

б) по скорости:

- силовые – скоростные,
- кистевые – ускоренные,
- обманные – медленные;

в) по технике:

- прямые,
- боковые.

Атакующий удар состоит из 4-х фаз:

1. Разбег.
2. Прыжок.
3. Удар по мячу.
4. Приземление.

В свою очередь, каждая из этих фаз состоит из микрофаз.

**Блокирование.** Блокирование – прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. С технической точки зрения, это один из самых сложных приемов.

Способы блокирования:

- одиночное – одним игроком,
- групповое – двумя-тремя игроками.

Расположение блокирующих:

- близко от сетки,

- в высокой стойке,
- руки на уровне плеч,
- стопы параллельны.

Передвижения блокирующих:

- приставными шагами,
- бегом,
- скачком,
- что зависит от расстояния до места атаки.

*Техника блокирования:*

Перед прыжком игрока;

В момент удара:

После выполнения блокирования.

#### **4. Упражнения общей и специальной физической подготовки (24 часа)**

Теория: знать и уметь выполнять самостоятельно упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых..выносливости, координационных, скоростно-силовых.

##### ***Подготовительные упражнения***

1. Бег на короткие дистанции на различных исходных положений:

- сидя лицом,
- лежа на груди,
- лежа на спине,
- в упоре присев,
- в упоре лежа,
- в приседе и т.д.

2. Бег на короткие дистанции по зрительному сигналу:

- движения рук (вверх, вниз, в сторону и т.д.),
- бросок мяча,
- переставленный предмет и т.д.

3. Бег в максимальном темпе и т.д.

- «челночный бег»,
- бег «елочкой».

4. Бег с изменением скорости на зрительные и слуховые сигналы.

5. Эстафеты.

Все эти упражнения направлены на развитие скорости, так как первоочередная задача игрока – это своевременный выход к быстролетающему мячу и выполнение нужного приема.

*Практика:*

##### **Специальные упражнения волейболистов.**

- Упражнение в передаче мяча в двух шеренгах.
- Передача мяча в движении.
- Упражнение в передаче мяча от стенки после поворота на 360<sup>0</sup>
- Обстрел двумя мячами.
- Совершенствование бокового периферического зрения в прыжке.
- Выполнение «скрытой» передачи в тройках.

- Упражнение в передаче мяча у сетки.
- Упражнение в парах в откидке одной рукой.
- Упражнение в передаче сразу на удар в зону 3.
- Упражнение в передаче сразу на удар в зону 3 и откидки за голову.
- Прием мяча от стенки с перемещением.
- Прием далеких мячей.
- Прием мяча от сетки.
- Прием мячей, идущих в «разрез» между двумя игроками.
- Упражнение в перебивании мяча на сторону противника.
- Траектория подачи.
- Совершенствование сильной подачи в зону 5.
- Подача в «разрез» между игроками.
- Упражнения в нападающих ударах: из зоны 4 с приемом мяча в зонах 1, 6, 5 и 4 противоположной площадки.
- Упражнение в передачах сразу на удар.
- Действия игроков на встречных мячах:

А – поставлен групповой блок: проводить нападающий удар нецелесообразно;

Б – результативнее в этих случаях откидка.

**Развитие физических качеств.** Комплексы упражнений общего воздействия для всех мышечных групп.

**Поднимание и опускание туловища (ног).** Специально-подготовительные упражнения для мышц брюшного пресса. Специально-подготовительные упражнения для мышц спины.

### **5. Основы судейства (5 часов). Правила соревнований.**

*Теория:* История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры. Жесты волейбольного арбитра.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

*Практика:* Пробная игра с судейством.

### **6. Игровая подготовка (20 часов)**

*Теория:* Разбор игры, замечания, размещение на поле, стратегия

*Практика:* Организация и проведение соревнований по волейболу.

### Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля**
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Вводное занятие. Правила охраны труда и техника безопасности. Гигиена. История развития волейбола	2	2		Устный опрос, рефлексия
2.	Техническая подготовка игрока	84	2	82	текущий
3.	Тактическая подготовка	10	2	8	текущий
4.	Упражнения общей и специальной физической подготовки	24	2	22	текущий
5.	Основы судейства. Правила соревнований	5	1	4	текущий
6.	Игровая подготовка	20	2	18	спортивные соревнования
Всего		144 ч.			

### Календарный учебный график

№ занятия	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Вводное занятие. Правила охраны труда и техника безопасности. Гигиена. История развития волейбола (2 часа)							
1	сентябрь		1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу.	беседа	Спортивный зал	
2	сентябрь		1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня школьника. Подвижная игра.	беседа	Спортивный зал	Устный опрос
Техническая подготовка игрока (84 часов)							
3	сентябрь		1	Стойки: высокая, средняя, низкая	беседа	Спортивный зал	
4	сентябрь		1	Передвижения шагом, бегом	практика	Стадион	
5	сентябрь		1	Передвижения приставным шагом, двойным шагом	практика	Стадион	
6	сентябрь		1	Передвижения прыжками, падениями	практика	Спортивный зал	
7	сентябрь		1	Передвижения сочетание способов передвижений	практика	Спортивный зал	

8	сентябрь		1	Передачи двумя сверху в опоре	практика	Спортивный зал	
9	сентябрь		1	Передачи двумя сверху назад (за голову) в опоре	практика	Спортивный зал	
10	сентябрь		1	Передачи двумя сверху в прыжке	практика	Спортивный зал	
11	сентябрь		1	Передачи двумя сверху назад (за голову) в прыжке	практика	Спортивный зал	
12	сентябрь		1	Передачи одной сверху над собой в прыжке	практика	Спортивный зал	
13	сентябрь		1	Передачи чередование способов передачи	практика	Спортивный зал	
14	сентябрь		1	Прием двумя снизу стоя на месте	практика	Спортивный зал	
15	октябрь		1	Прием двумя снизу с выпадом	практика	Спортивный зал	
16	октябрь		1	Прием двумя снизу после передвижения	практика	Спортивный зал	
17	октябрь		1	Прием двумя снизу назад стоя на месте	практика	Спортивный зал	
18	октябрь		1	Прием двумя снизу назад после передвижения	практика	Спортивный зал	
19	октябрь		1	Прием одной снизу в	практика	Спортивный	

				падении назад с перекатом на спину		зал	
20	октябрь		1	Прием одной снизу в падении в сторону на бедро и бок	практика	Спортивный зал	
21	октябрь		1	Прием одной снизу в падении вперед на руки – скольжением	практика	Спортивный зал	
22	октябрь		1	Прием чередование способов приема. Прием – передачи	практика	Спортивный зал	
24	октябрь		1	Прием – передачи мячей, летящих с медленной скоростью	практика	Спортивный зал	
25	октябрь		1	Прием – передачи двумя сверху вперед стоя на месте	практика	Спортивный зал	
26	октябрь		1	Прием – передачи двумя сверху вперед после передвижения	практика	Спортивный зал, стадион	
27	октябрь		1	Прием – передачи мячей ускоренных и скоростных	практика	Спортивный зал, стадион	
28	октябрь		1	Прием – передачи двумя снизу вперед стоя на месте	практика	Спортивный зал, стадион	

29	октябрь		1	Прием – передачи	практика	Стадион	
30	октябрь		1	Прием – передачи двумя снизу вперед после передвижения	практика	Стадион	
31	ноябрь		1	Подачи нижняя прямая	практика	Стадион	
32	ноябрь		1	Верхняя прямая подача без вращения	практика	Стадион	
33	ноябрь		1	Верхняя прямая подача с вращением	практика	Спортивный зал	
34	ноябрь		1	Верхняя прямая силовая подача	практика	Спортивный зал	
35	ноябрь		1	Верхняя прямая подача в прыжке	практика	Спортивный зал	
36	ноябрь		1	Отбивания, нападающие и атакующие удары.	практика	Спортивный зал	
37	ноябрь		1	Отбивания двумя сверху в опоре	практика	Спортивный зал	
38	ноябрь		1	Отбивания двумя сверху в прыжке	практика	Спортивный зал	
39	ноябрь		1	Отбивания двумя снизу стоя на месте	практика	Спортивный зал	
40	ноябрь		1	Отбивания двумя снизу после передвижения	практика	Спортивный зал	

41	ноябрь		1	Нападающие удары одной сверху в опоре кулаком	практика	Спортивный зал	
42	ноябрь		1	Нападающие удары одной сверху в опоре	практика	Спортивный зал	
43	ноябрь		1	Атакующие удары по ходу разбега ускоренный и скоростной	практика	Спортивный зал	
44	ноябрь		1	Атакующие удары по ходу разбега медленный	практика	Спортивный зал	
45	декабрь		1	Атакующие удары с переводом	практика	Спортивный зал	
46	декабрь		1	Атакующие удары с поворотом туловища	практика	Спортивный зал	
47	декабрь		1	Атакующие удары боковой	практика	Спортивный зал	
48	декабрь		1	Атакующие удары по блоку за линию	практика	Спортивный зал	
49	декабрь		1	Атакующие удары с задней линии	практика	Спортивный зал	
50	декабрь		1	Блокирование одиночное зонное с места	практика	Спортивный зал	
51	декабрь		1	Блокирование одиночное зонное после передвижения	практика	Спортивный зал	

52	декабрь		1	Блокирование одиночное ловящее с места	практика	Спортивный зал	
53	декабрь		1	Блокирование одиночное ловящее после передвижения	практика	Спортивный зал	
54	декабрь		1	Блокирование двойное зонное	практика	Спортивный зал	
55	декабрь		1	Блокирование двойное ловящее	практика	Спортивный зал	
56	декабрь		1	Техника игры. Поддача прямым ударом снизу.	практика	Спортивный зал	Учебная игра
57	декабрь		1	Поддача прямым ударом сверху. Учебная игра.	практика	Спортивный зал	Учебная игра
58	декабрь		1	Планирующая подача. Учебная игра.	практика	Спортивный зал	Учебная игра
59-60	январь		2	Прием и передача мяча. Учебная игра.	практика	Спортивный зал	Учебная игра
61-62	январь		2	Верхняя передача мяча. Учебная игра.	практика	Спортивный зал	Учебная игра
63-64	январь		2	Нижняя передача мяча. Учебная игра.	практика	Спортивный зал	Учебная игра
65	январь		1	Прием мяча снизу двумя руками.	практика	Спортивный зал	
66-67	январь		2	Учебная игра в волейбол.	практика	Спортивный зал	Соревнование

68	январь		1	Прием мяча сверху с последующим падением.	практика	Спортивный зал	
69-70	январь		2	Физическая подготовка. Учебная игра.	практика	Спортивный зал	Учебная игра
71	январь		1	Прием мяча снизу одной рукой.	практика	Спортивный зал	
72-73	январь		2	Нападающие удары. Учебная игра.	практика	Спортивный зал	Учебная игра
74	январь		1	Прямой нападающий удар.	практика	Спортивный зал	
75	январь		1	Нападающий удар с переводом.	практика	Спортивный зал	
76	январь		1	Боковой нападающий удар.	практика	Спортивный зал	
77	февраль		1	Учебное занятие по индивидуальным заданиям.	практика	Спортивный зал	
78	февраль		1	Блокирование. Учебная игра.	практика	Спортивный зал	Учебная игра
79	февраль		1	Передвижения: шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом,	практика	Спортивный зал	
80	февраль		1	Передвижения: бегом, скачком, прыжком, падением.	практика	Спортивный зал	

81	февраль		1	Передача сверху: над собой, длинные, короткие, средние	практика	Спортивный зал	
82	февраль		1	Передача сверху: из зоны в зону, в пределах зоны, высокие, низкие, спиной к партнеру, к сетке	практика	Спортивный зал	
83	февраль		1	Прием: двумя руками снизу над собой, двумя руками снизу после подачи,	практика	Спортивный зал	
84	февраль		1	Прием: двумя руками снизу от сетки, одной рукой снизу	практика	Спортивный зал	
85	февраль		1	Подача: нижняя и верхняя прямые подачи, верхняя прямая в прыжке	практика	Спортивный зал	
86	февраль		1	Блокирование: одиночное, групповое	практика	Спортивный зал	
87	февраль		1	Страховка	практика	Спортивный зал	Учебная игра
Тактическая подготовка (10 часов)							
88	февраль		1	Нападающие первого темпа, второго темпа, связующие	практика	Спортивный зал	
89	февраль		1	Индивидуальные действия:	беседа	Спортивный зал	

				выбор места для выполнения: передач, приема, подач, отбивания			
90	февраль		1	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения: нападающих и атакующих ударов, приема атакующих ударов, блокирования, страховки	практика	Спортивный зал	
91	февраль		1	Индивидуальные действия: выбор способов отбивания мяча: через сетку, передач, приема подач, атакующих ударов, приема атакующих ударов, блокирования	практика	Спортивный зал	
92	март		1	Индивидуальные действия: выбор направления: передач, подач, атакующих ударов.	практика	Спортивный зал	
93	март		1	Индивидуальные действия: приема мяча, приема – передач, чередование способов и направления действий.	практика	Спортивный зал	

94	март		1	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии при приеме подач	практика	Спортивный зал	
95	март		1	Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии с игроками передней линии при передачах	практика	Спортивный зал	
96	март		1	Групповые действия: взаимодействие игроков при блокировании	практика	Спортивный зал	
97	март		1	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии с выходом связующего с задней линии	практика	Спортивный зал	
Упражнения общей и специальной физической подготовки (24 часа)							
98	март		1	Классификация упражнений для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.	практика	Спортивный зал	
99	март		1	Подготовительные упражнения	практика	Спортивный зал	

				Комплексы упражнений общего воздействия для всех мышечных групп.			
100	март		1	Специальные упражнения волейболистов.	практика	Спортивный зал	
101	март		1	Упражнение в передаче мяча в двух шеренгах. Передача мяча в движении.	практика	Спортивный зал	
102	март		1	Упражнение в передаче мяча от стенки после поворота на 360 Обстрел двумя мячами	практика	Спортивный зал	
103	март		1	Совершенствование бокового периферического зрения в прыжке.	практика	Спортивный зал	
104	март		1	Выполнение «скрытой» передачи в тройках.	практика	Спортивный зал	
105	март		1	Упражнение в передаче мяча у сетки. Упражнение в парах в откидке одной рукой.	практика	Спортивный зал	
106	март		1	Упражнение в передаче сразу на удар в зону 3.	практика	Спортивный зал	
107	март		1	Упражнение в передаче	практика	Спортивный	

				сразу на удар в зону 3 и откидки за голову.		зал	
108	апрель		1	Прием мяча от стенки с перемещением.	практика	Спортивный зал	
109	апрель		1	Прием далеких мячей. Прием мяча от сетки.	практика	Спортивный зал	
110	апрель		1	Прием мячей, идущих в «разрез» между двумя игроками.	практика	Спортивный зал	
111-112	апрель		2	Упражнение в перебивании мяча на сторону противника.	практика	Спортивный зал	
113	апрель		1	Траектория подачи.	практика	Спортивный зал	
114-115	апрель		2	Совершенствование сильной подачи в зону 5.	практика	Спортивный зал	
116	апрель		1	Подача в «разрез» между игроками.	практика	Спортивный зал	
117	апрель		1	Упражнения в нападающих ударах: из зоны 4 с приемом мяча в зонах 1, 6, 5 и 4 противоположной площадки.	практика	Спортивный зал	
118-119	апрель		2	Упражнение в передачах сразу на удар.	практика	Спортивный зал	

120-121	апрель		2	Действия игроков на встречных мячах:	практика	Спортивный зал	
Основы судейства. Правила соревнований (5 часов)							
122	апрель		1	История возникновения волейбола.	беседа	Спортивный зал	
123	апрель		1	Развитие волейбола.	беседа	Спортивный зал	
124	апрель		1	Правила игры.	беседа	Спортивный зал	
125	апрель		1	Жесты волейбольного арбитра.	беседа	Спортивный зал	
126	апрель		1	Пробная игра с судейством.	беседа	Спортивный зал	
Игровая подготовка (20 часов)							
127	май		1	Командные действия: расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач в зоны 2 – 3 – 4	практика	Спортивный зал	
128-129	май		2	Командные действия: расположение команды в «доигровке»	практика	Спортивный зал	
130	май		1	Нападающий удар накатом. Нападающий	практика	Спортивный зал	

				удар с отскоком от блока в аут			
131-132	май		2	Нападающий удар из зоны 2. Нападающий удар из зоны 3.	практика	Спортивный зал	
133	май		1	Нападающий удар из зоны 4	практика	Спортивный зал	
134	май		1	Нападающий удары со второй линии.	практика	Спортивный зал	
135	май		1	Нападающий удар из зоны 1,6,5.	практика	Спортивный зал	
136-137	май		2	Блокирование. Одиночное блокирование. Групповое блокирование.	практика	Спортивный зал	
138-139	май		2	Двойной блок и страховка. Тройной блок и страховка.	практика	Спортивный зал	
140	май		1	Блок от нападения в зоне 2,3,4.	практика	Спортивный зал	
141	май		1	Блок от нападающего удара со второй линии.	практика	Спортивный зал	
142	май		1	Групповые действия в нападении.	практика	Спортивный зал	
143	май		1	Групповые действия в защите.	практика	Спортивный зал	

144	май		1	Командные действия в нападении.	практика	Спортивный зал	
-----	-----	--	---	---------------------------------	----------	----------------	--

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Цель	Краткое содержание	Сроки проведения
1.	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу.	здоровьесберегающее воспитание	беседа	формирование культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности, развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.	К занятиям по волейболу допускаются учащиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале. Учащиеся занимаются на уроках в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований к норме.	сентябрь
2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня школьника.	здоровьесберегающее воспитание	беседа		сохранение физического и психического здоровья	сентябрь
3.	Игры	нравственное и духовное воспитание, воспитание положительного отношения к труду и творчеству	соревнования	воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных	формирование основ гражданственности, обучение пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и других людей	сентябрь-май
4.	Спортивные соревнования	нравственное и духовное воспитание, воспитание положительного отношения к труду и творчеству	соревнования	российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и	формирование основ гражданственности, обучение пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и	октябрь-август

				взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков	других людей	
5.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	соревнования, конкурс	формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан РФ, к народу России как источнику власти в Российском государстве, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры; воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков	приобщение детей к культурному наследию, формирование основ гражданственности	февраль
6.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию, спортивному инвентарю	гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	беседа	формирование основ гражданской идентичности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры; воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков	формирование основ гражданственности, обучение пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и других людей	сентябрь-август
7.	Беседа о празднике «8 марта»	гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	соревнования, конкурс	формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан РФ, к народу России как источнику власти в Российском государстве, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры; воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков	приобщение детей к культурному наследию	март

8.	Открытые занятия для родителей	здоровьесберегающее воспитание, воспитание семейных ценностей	игра	<p>формирование культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности, развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков</p>	сохранение физического и психического здоровья,	декабрь, август
----	--------------------------------	---	------	--	---	-----------------

## **Список литература**

### **Нормативные правовые акты**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».
4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

### **Литература для педагога**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение 2006 г.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». - М. ДРОФА 2006г.
3. Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1 -11 классы. - М.; «Просвещение»2008г.

4. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: Просвещение 2005г.

5. Физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направленным развитием двигательных способностей.//Физическая культура в школе. М.:Школа-Пресс,1994 N: 1 -3.

6. Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры в начальной школе 1-4 классы.-М.: «школьная пресса» 2006 г.

7. Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием школьников Калининградской области. Методические рекомендации для учителей физической культуры. - Калининград,2013.