

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» города Когалыма**

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического совета
от 25.08.2024г. протокол № 9



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Храбрых Сергей Иванович,
учитель физической культуры

Когалым, 2024

*Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно—спортивной направленности
«Волейбол»*

Пояснительная записка

Пояснительная записка

Программа базируется на основных нормативных документах:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629).
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242).
5. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28).
6. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2).
7. Рекомендации Министерства просвещения России по реализации внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий (письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020г. №ВБ-976/04).
8. Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 31.03.2023г. № 10-П-775 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».
9. Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1» города Когалыма.

Направленность дополнительной образовательной программы.

Направление: физкультурно-спортивное.

Программа позволяет решать задачи физического воспитания. Технические приемы, действия и игра волейбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. На занятиях у детей развивается ловкость и сила рук, быстрота реакции, костно-мышечная система. Во время соревновательного процесса воспитывается физкультурно-спортивная этика.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление

*Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно—спортивной направленности
«Волейбол»*

и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель программы:

1. Расширение знаний о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействие укреплению здоровья детей их гармоничному физическому развитию;
3. Воспитание морально - волевых качеств занимающихся, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Программа последовательно решает задачи:

1. Формировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучать приемам волейбола, жизненно важным двигательным умениям и навыкам, формировать начальные навыки судейства.
3. Развивать двигательные способности.
4. Воспитывать привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, воспитания нравственно - волевых качеств.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.

Всякое обучение успешно лишь тогда, когда оно строится с учётом возрастных особенностей занимающихся. Безусловно, что знание особенностей, свойственных тому или иному периоду детского возраста, является необходимым условием для правильной организации учебно-тренировочного процесса с юными волейболистами. Систематические занятия

*Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно—спортивной направленности
«Волейбол»*

спортом благотворно влияют на укрепление здоровья детей, их физическое и духовное развитие.

Программа адресована юношами девушкам 13-17 лет (7-11 класс), группа со сменным составом. Наполняемость группы-18-36 человек.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы.

Уровень программы – базовый. Общее количество часов - 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Срок реализации программы -1 год.

Формы обучения и режим занятий.

Формы обучения: очная, учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол. Одна из дополнительных форм реализации программы это применение дистанционных образовательных технологий, целью которых является целенаправленная самостоятельная работа обучающегося.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 час	2 раза в неделю	2 часа	68 часов

Учебный план

Наименование раздела	Содержание	Кол. часов	Результаты освоения учебного предмета		
			личностные	метапредметные	предметные
Теория	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	4	Владение знаниями о истории возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека	Применять знания в организации здорового образа жизни.
Техническая подготовка	Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещение лицом вперед. Перемещение переставными шагами: лицом	42	Владение знаниями о технике передвижений и стоек, передач,	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации	Интересно и доступно излагать знания, грамотно

*Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно—спортивной направленности
«Волейбол»*

	<p>правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.</p> <p><i>Овладение техникой приема передачи мяча</i> сверху двумя руками; передача мяча подвешенного на шнуре; собственного подбрасывания с набрасывания партнера; различных направлениях в месте после перемещения передачи в парах; отбивания мяча кулаком через сетку непосредственной близости от нее; с собственным подбрасывания; подброшенного партнером – в месте и после приземления. Прием и передача мяча снизу двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.</p> <p><i>Овладение техникой подачи:</i> нижняя прямая подача через сетку; подача в стенку через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижней боковая.</p> <p><i>Нападающие удары.</i> Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок введя толчком двух ног: с места, с 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).</p> <p><i>Овладение техникой подачи:</i> Нижняя прямая подача 3-6 м; нижняя прямая подача</p>		<p>подач, ударов.</p> <p>Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p> <p>умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям</p>	<p>и человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни</p> <p>Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения</p> <p>Стремление к освоению новых знаний и умений</p>	<p>пользоваться понятийным аппаратом</p> <p>Применять знания о технике передвижений и стоек, передач, подач, ударов.</p> <p>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств,</p>
--	--	--	---	---	--

*Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно—спортивной направленности
«Волейбол»*

<p>Тактическая подготовка</p>	<p>Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</p> <p><i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.</p> <p><i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 3 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).</p> <p>Взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 3.</p> <p><i>Командные действия.</i> Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.</p> <p><i>Тактика защиты.</i> Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.</p>	<p>20</p>	<p>Умение сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.</p>	<p>Добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность</p>	<p>контролировать и анализировать эффективность этих занятий. Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств,</p>
<p>Общеспортивная подготовка</p>	<p>Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.</p> <p><i>Гимнастические упражнения</i></p> <p>Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.</p> <p>Упражнения со скакалками.</p> <p>Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.</p> <p><i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в</p>	<p>На каждом занятии</p>	<p>Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>	<p>владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение</p>	<p>способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности,</p>

*Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно—спортивной направленности
«Волейбол»*

Соревнования	<p>длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.</p> <p>Принять участие в соревнованиях с родителями, соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.</p> <p>владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</p>	2	<p>способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p>	<p>обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.</p>
---------------------	---	---	--	---

Содержание программы

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

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.

Занятия волейболом способствуют формированию у школьников основ здорового образа жизни, активного вовлечения в регулярные занятия спортом и самостоятельной организации своего досуга средствами физической культуры.

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

*Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно—спортивной направленности
«Волейбол»*

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Программа курса волейбол рассчитана на один год: включает в себя больше теоретическую, и менее практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол; в практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися акцентируется внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

I. Основы знаний

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

II. Техничко-тактические приемы

1. Поддачи

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

2. Передачи

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

3. Нападающий удар

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

4. Комбинированные упражнения

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

5. Учебно-тренировочные игры

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

6. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

III. Физическая подготовка. Техническая подготовка.

1. Сочетание специальных тактических качеств с техническими приемами.
2. Сочетание (чередование, переключение) технических приемов и их способов.
3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.
4. Изучение групповых тактических действий в нападении и защите.

*Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно—спортивной направленности
«Волейбол»*

5. Изучение командных тактических действий в нападении и защите.

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

IV. Интегральная подготовка.

1. Изучение процесса игры посредством игр, подготовка к волейболу учебной двусторонней игры.

2. Применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейболе.

3. Система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре.

4. Система установок на игру (специальные задания) в контрольных играх и соревнованиях.

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

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Предметные, личностные и метапредметные результаты освоения программы

Личностными результатами 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.

Метапредметные результаты

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; проговаривать последовательность действий; уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь 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.
- 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;
- 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).

Предметные результаты:

Ученик научится:

- ✓ Основным правилам игры в волейбол.

*Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно—спортивной направленности
«Волейбол»*

- ✓ Основным понятиям правил игры.
- ✓ Основам техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
- ✓ Технике ловли и подачи мяча.

Ученик получит возможность научиться:

- ✓ Играть в волейбол.
- ✓ Навыкам игры в волейбол.
- ✓ Технике верхней передачи мяча после перемещения, технике нижней передачи мяча после перемещения.
- ✓ Основам техники выполнения передач мяча и нижней прямой подачи.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «техника игры», «тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Формы контроля и оценка практической подготовленности

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
1. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2

*Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно—спортивной направленности
«Волейбол»*

	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0	
		14	6	5	3	2	5	4	2	1	
		15	6	5	3	2	5	4	3	2	
		16	6	5	3	2	5	4	3	2	
		17	7	5	3	2	6	5	3	2	
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1	
		14	6	5	3	2	5	4	3	2	
		6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
			16	4	3	2	1	4	3	2	1
			17	5	4	2	1	4	3	2	1
7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)		15	5	4	3	2	4	3	2	1	
		16	5	4	3	2	4	3	2	1	
	17	7	5	4	2	5	4	3	2		
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	7	4	3	1	6	4	3	1	
		12	8	6	4	2	7	5	3	2	
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	4	3	2	1	4	3	1	0	
		12	6	4	3	2	5	4	2	1	
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2	
		14	9	7	5	3	7	5	4	2	
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1	
	14	6	5	3	2	5	4	2	1		
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1	
		16	7	5	4	3	5	4	3	2	
		17	8	6	4	3	6	4	3	2	
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1	
		16	7	6	4	2	5	3	2	1	
		17	8	7	5	3	6	5	3	2	
Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка								
			мальчики				девочки				
			высокий	Выше	спелного	средний	низкий	высокий	Выше	спелного	средний

*Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно—спортивной направленности
«Волейбол»*

III. Нападающий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-
		12	4	3	2	1	3	2	1	-
		13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2
		16	7	6	4	3	6	5	3	2
		17	8	7	5	4	7	6	4	3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	7	6	5	4	6	5	4	3
17		8	6	5	4	6	5	4	3	
IV. Блокирование	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	3	1
		17	6	5	4	2	5	4	3	1

Методические материалы

Формы занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

- Приемы и методы организации учебно - воспитательного процесса, дидактический материал, техническое оснащение занятий

Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
Общие основы волейбола ПП ТБ Правил игры и методик судейства	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 в волейболе.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.

*Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно—спортивной направленности
«Волейбол»*

Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
Специальная 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.
Техническая подготовка волейболиста	Индивидуальная – индивидуально 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
Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Формами подведения итогов по разделам, являются соревнования по игровой подготовке:

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Учебно-тренировочный этап.

1. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.
2. Соревнования по волейболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по волейболу уменьшенными составами.

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Календарный учебный график

Год обучения	Уровень обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов (всего)	Режим занятий
1 год	базовый	Сентябрь 2024	Май 2025	34	68	1 час 2 раза в неделю

*Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно—спортивной направленности
«Волейбол»*

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагогический работник, имеющий высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной дополнительной общеобразовательной программы) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

Материально-технические условия

Для реализации данной программы в МАОУ СОШ №1 имеется необходимая учебно-методическая литература, что способствует качественно готовиться и проводить учебный процесс.

Спортивный зал, с разметкой волейбольной площадки который соответствует всем санитарным нормам. Зал оборудован волейбольной сеткой, а также стандартным и не стандартным спортивным оборудованием. Имеются волейбольные мячи.

Список литературы

Список литературы, используемой для подготовки занятий:

1. Железняк Ю.Д., Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение» 2008.
2. Железняк Ю.Д., Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 2009 г.
3. ЛяхВ.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 2000 г.
4. Матвеев Л.П.. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 2000 год.
5. Найминова Э.. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
6. <http://www.zavuch.info/>
7. <http://mon.gov.ru/>

Список литературы для детей и родителей по тематике занятий:

1. КлещевЮ.Н., А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1990 г.
2. ФурмановА.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 2000 г.