

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №35 г. Томска

Принята
на педагогическом Совете
Протокол № 11
29 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор автономного
муниципального
общеобразовательного учреждения
Средней общеобразовательной школы
№35 г. Томска

Е.А. Пьянзина
29 августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

«Волейбол»

(физкультурно-спортивная направленность)

Срок реализации программы: 2 года

Программа рассчитана на детей 12-18 лет

Составитель:
Кулагин Анатолий Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Томск 2024

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Название программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол».

Направленность дополнительной общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

Возраст учащихся: 12-18 лет.

Наполняемость группы: от 10 до 15 человек.

Срок обучения: 1 год.

Особенности состава учащихся: смешанный, переменный

Форма реализации программы: очная.

Особенности организации образовательного процесса: традиционная.

По степени авторства: модифицированная.

Уровень: стартовый

НОРМАТИВНО – ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными Постановлением Главного Государственного Санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Постановление Правительства РФ от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, разработанная во исполнение Национальной стратегии и утвержденная распоряжением
- Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения от 03 сентября 2019 г. №467).
- Национальный проект «Образование» (01 января 2019-31 декабря 2030 на основании Указа Президента РФ №474), Федеральные проекты, входящие в национальный проект «Образование»: «Успех каждого ребенка», Новые возможности для каждого», «Цифровая образовательная среда», «Социальная активность», «Патриотическое воспитание граждан РФ»
- Устав МАОУ СОШ № 35 г. Томска.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа регулирует организацию и осуществление образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» для обучающихся МАОУ СОШ № 35 г. Томска.

Занятия спортом подростков дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

В процессе реализации программы у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

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

Актуальность и целесообразность

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время.

Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время волейбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

Цель программы.

Формирование и развитие способностей, обучающихся; удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом развитии через регулярные занятия физической культурой и спортом;

Задачи:

- Обучить воспитанников приемам, техникой и тактики игры в волейбол;
- Развивать специальную, физическую, тактическую подготовку школьников по волейболу;
- Содействовать укреплению здоровья; правильному физическому развитию обучающихся;
- Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни; мотивацию и желание вести здоровый образ жизни,
- Развивать личностные качества - волю, смелость, выносливость, настойчивость, дисциплинированность, ответственность и коллективизм;
- Проводить подготовку учащихся к соревнованиям по волейболу разного уровней;
- Выявлять, развивать и поддерживать талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; вести отбор лучших учащихся для ДЮСШ.
- Проводить профессиональную ориентацию обучающихся;

- Содействовать социализации и адаптации обучающихся к жизни в обществе; прививать ученикам организаторские навыки;

По своему тематическому содержанию программа разработана и применима для учащихся средней и старшей школы

Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие. Наполняемость в группе составляет - 10-15 человек.

Сроки реализации программы.

Образовательная программа «Волейбол» является модифицированной программой дополнительного образования, реализуемой на базе МАОУ СОШ № 35 г. Томска, которая рассчитана на 228 часов с каждой из двух групп. Срок реализации программы – 1 год.

Данное количество часов рассчитано на 38 недель, так как в каникулярное время объединение дополнительного образования работает по расписанию.

Режим занятий

Занятия проводятся три раза в неделю: по 2 академических часа (6 часов в неделю) с 10-минутными перерывами для каждой группы.

Воспитательная компонента программы

В соответствии с требованиями ФГОС общего образования в программу школы включена программа воспитания и социализации обучающихся, построенная на основе базовых национальных ценностей российского общества, таких, как патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, здоровье, семья, труд и творчество, образование.

Программа направлена на:

- Освоения обучающимися норм и правил общественного поведения
- Обеспечение усвоения обучающимися нравственных ценностей
- Приобретение начального опыта нравственной, общественно-значимой деятельности
- Формирование у обучающихся личностных качеств, необходимых для конструктивного, успешного и ответственного поведения в обществе с учетом правовых норм, установленных российским законодательством
- Приобретение знаний о нормах и правилах поведения в обществе
- Формирование позитивной самооценки, самоуважения, конструктивных способов самореализации
- Формирование способности противостоять негативным воздействиям социальной среды
- Выбор варианта поведения

В связи с кадровыми условиями, программа по волейболу в 2024-2023 учебном году начинает реализовываться с 3 сентября. Общий объём – 38 недель. Произведена корректировка программного материала без ущерба для общего содержания.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»**

№	Название разделов	Тематика занятий	Количество часов		
			всег	теор	практи
1.	Вводное занятие	(ТБ при проведении игр, мероприятий). Игры на знакомство, сплочение.	2	2	0
2.	Общая физическая подготовка Общие основы баскетбола	История возникновения волейбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.	40	10,5	29,5
3.	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. - Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. - Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.	48	12	36
4.	Техническая подготовка	- Верхняя и нижняя передача мяча - Прием мяча - Подача мяча - Удары мяча через сетку - Техника передвижения по площадке	38	9,5	28,5
5.	Тактическая подготовка	Нападение - Диагональное - Первым темпом - Со второй линии - Скидка Защита - Блокировка - Подбор	54	14	40
6.	Игровая подготовка –	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 волейбола. - Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола.	44	11	33
7.	Итоговые занятия		2	1	1
	Итого		228	60	168

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

№ п/п занятия	Раздел № Тема №	Название раздела/ тема	По плану	По факту	Кол-во часов			Форма контроля
					Все го	Тео рия	Практи ка	
	1	Вводное занятие - 2						
1.	1.1	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. <i>Стартовая диагностика. Проверка знаний техники безопасности на занятиях</i>	03.09-10.09		2	2	0	
	2	Общая физическая подготовка. Общие основы баскетбола - 40						
2.	2.1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	03.09-10.09		2	0,5	1,5	
3.	2.2	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	03.09-10.09		2	0,5	1,5	
4.	2.3	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	09.09-15.09		2	0,5	1,5	
5.	2.4	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	09.09-15.09		2	0,5	1,5	
6.	2.5	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	09.09-15.09		2	1	1	
7.	2.2	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	16.09-24.09		2	0,5	1,5	
8.	2.3	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	16.09-24.09		2	0,5	1,5	
9.	2.4	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками	16.09-24.09		2	0	2	

		сверху на месте. Игра без подач						
10.	2.5	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	23.09-29.09		2	0,5	1,5	
11.	2.6	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	23.09-29.09		2	0,5	1,5	
12.	2.7	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	23.09-29.09		2	0,5	1,5	
13.	2.8	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	30.09-05.10		2	0,5	1,5	
14.	2.9	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	30.09-05.10		2	0,5	1,5	
15.	2.10	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	30.09-05.10		2	0,5	1,5	
16.	2.11	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	07.10-13.10		2	0,5	1,5	
17.	2.12	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	07.10-13.10		2	0,5	1,5	
18.	2.13	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	07.10-13.10		2	0,5	1,5	
19.	2.14	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	14.10-20.10		2	0,5	1,5	
20.	2.15	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	14.10-20.10		2	0,5	1,5	
21.	2.16	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	14.10-20.10		2	1	1	

	3	Общая физическая подготовка. Общие основы баскетбола - 48						
22.	3.1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	21.10-27.10		2	0,5	1,5	
23.	3.2	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	21.10-27.10		2	0,5	1,5	
24.	3.3	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	21.10-27.10		2	0,5	1,5	
25.	3.4	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	28.10-03.11		2	0,5	1,5	
26.	3.5	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	28.10-03.11		2	0,5	1,5	
27.	3.6	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	28.10-03.11		2	0,5	1,5	
28.	3.7	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	04.11-10.11		2	0,5	1,5	
29.	3.8	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	04.11-10.11		2	0,5	1,5	
30.	3.9	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	04.11-10.11		2	0,5	1,5	
31.	3.10	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	11.11-17.11		2	0,5	1,5	
32.	3.11	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	11.11-17.11		2	0,5	1,5	
33.	3.12	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками	11.11-17.11		2	0,5	1,5	

		сверху на месте. Игра без подач						
34.	3.13	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	18.11-24.11		2	0,5	1,5	
35.	3.14	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	18.11-24.11		2	0,5	1,5	
36.	3.15	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	18.11-24.11		2	0,5	1,5	
37.	3.16	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	25.11-01.12		2	0,5	1,5	
38.	3.17	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	25.11-01.12		2	0,5	1,5	
39.	3.18	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	25.11-01.12		2	0,5	1,5	
40.	3.19	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	02.12-08.12		2	0,5	1,5	
41.	3.20	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	02.12-08.12		2	0,5	1,5	
42.	3.21	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	02.12-08.12		2	0,5	1,5	
43.	3.22	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	09.12-15.12		2	0,5	1,5	
44.	3.23	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	09.12-15.12		2	0,5	1,5	
45.	3.24	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	09.12-15.12		2	0,5	1,5	Тест

	4	Техническая подготовка - 38						
46.	4.1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	16.12-22.12		2	0,5	1,5	
47.	4.2	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	16.12-22.12		2	0,5	1,5	
48.	4.3	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	16.12-22.12		2	0,5	1,5	
49.	4.4	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	23.12-29.12		2	0,5	1,5	
50.	4.5	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	23.12-29.12		2	0,5	1,5	
51.	4.6	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	23.12-29.12		2	0,5	1,5	
52.	4.7	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	30.12-31.12		2	0,5	1,5	
53.	4.8	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	08.01-12.01		2	0,5	1,5	
54.	4.9	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	08.01-12.01		2	0,5	1,5	
55.	4.10	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	08.01-12.01		2	0,5	1,5	
56.	4.11	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	13.01-19.01		2	0,5	1,5	
57.	4.12	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	13.01-19.01		2	0,5	1,5	

58.	4.13	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	13.01-19.01		2	0,5	1,5	
59.	4.14	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	20.01-26.01		2	0,5	1,5	
60.	4.15	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	20.01-26.01		2	0,5	1,5	
61.	4.16	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	20.01-26.01		2	0,5	1,5	
62.	4.17	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	27.01-02.02		2	0,5	1,5	
63.	4.18	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	27.01-02.02		2	0,5	1,5	
64.	4.19	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	27.01-02.02		2	0,5	1,5	
	5	Тактическая подготовка - 54						
65.	5.1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	03.02-09.02		2	0,5	1,5	
66.	5.2	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	03.02-09.02		2	0,5	1,5	
67.	5.3	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	03.02-09.02		2	0,5	1,5	
68.	5.4	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	10.02-16.02		2	1	1	
69.	5.5	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	10.02-16.02		2	0,5	1,5	

70.	5.6	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	10.02-16.02		2	0,5	1,5	
71.	5.7	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	17.02-23.02		2	0,5	1,5	
72.	5.8	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	17.02-23.02		2	0,5	1,5	
73.	5.9	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	17.02-23.02		2	0,5	1,5	
74.	5.10	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	24.02-02.03		2	0,5	1,5	
75.	5.11	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	24.02-02.03		2	0,5	1,5	
76.	5.12	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	24.02-02.03		2	0,5	1,5	Опрос
77.	5.13	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	03.03-09.03		2	0,5	1,5	
78.	5.14	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	03.03-09.03		2	0,5	1,5	
79.	5.15	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	03.03-09.03		2	0,5	1,5	
80.	5.16	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	10.03-16.03		2	0,5	1,5	
81.	5.17	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	10.03-16.03		2	0,5	1,5	
82.	5.18	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	10.03-16.03		2	0,5	1,5	

		Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач						
83.	5.19	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	17.03-23.03		2	0,5	1,5	
84.	5.20	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	17.03-23.03		2	0,5	1,5	
85.	5.21	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	17.03-23.03		2	0,5	1,5	
86.	5.22	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	24.03-30.03		2	0,5	1,5	
87.	5.23	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	24.03-30.03		2	0,5	1,5	
88.	5.24	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	24.03-30.03		2	0,5	1,5	
89.	5.25	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	31.03-06.04		2	0,5	1,5	
90.	5.26	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	31.03-06.04		2	0,5	1,5	
91.	5.27	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	31.03-06.04		2	0,5	1,5	
	6	Игровая подготовка - 44						
92.	6.1	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	07.04-13.04		2	0,5	1,5	
93.	6.2	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	07.04-13.04		2	0,5	1,5	
94.	6.3	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками	07.04-13.04		2	0,5	1,5	

		сверху на месте. Игра без подач						
95.	6.4	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	14.04-20.04		2	0,5	1,5	
96.	6.5	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	14.04-20.04		2	0,5	1,5	
97.	6.6	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	14.04-20.04		2	0,5	1,5	
98.	6.7	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	21.04-27.04		2	0,5	1,5	
99.	6.8	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	21.04-27.04		2	0,5	1,5	
100.	6.9	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	21.04-27.04		2	0,5	1,5	
101.	6.10	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	28.04-04.05		2	0,5	1,5	
102.	6.11	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	28.04-04.05		2	0,5	1,5	
103.	6.12	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	28.04-04.05		2	0,5	1,5	
104.	6.13	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	05.04-11.05		2	0,5	1,5	
105.	6.14	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	05.04-11.05		2	0,5	1,5	
106.	6.15	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	05.04-11.05		2	0,5	1,5	

107.	6.16	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	12.05-18.05		2	0,5	1,5	
108.	6.17	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	12.05-18.05		2	0,5	1,5	
109.	6.18	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	12.05-18.05		2	0,5	1,5	
110.	6.19	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	19.05-25.05		2	0,5	1,5	
111.	6.20	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	19.05-25.05		2	0,5	1,5	
112.	6.21	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	19.05-25.05		2	0,5	1,5	
113.	6.22	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач	26.05-31.05		2	0,5	1,5	
	7	Итоговые занятия – 4-2						
114.	7.1	Соревнование на знания и скорость выполнения основных приёмов волейбола	26.05-31.05		2	1	1	Соревнование
		ИТОГО			228	60	168	

В процессе реализации программы темы и даты проведения занятий могут изменяться (в зависимости от школьных мероприятий, выездных конкурсов, посещения экскурсий и мастер-классов).

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

Введение

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.

История развития волейбола в России.

Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.

Врачебный контроль.

Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Общеразвивающие упражнения

- ОРУ с предметами.
- ОРУ без предметов.
- ОРУ на месте.
- ОРУ в движении

Общая физическая подготовка (ОФП)

- Упражнения с набивными мячами.
- Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.
- Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.
- Упражнения на ловкость

Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТТП)

- Значение тактической подготовки в волейболе.
- Нижняя прямая подача
- Нижняя боковая подача
- Верхняя прямая подача
- Верхняя передача мяча
- Передача мяча в прыжке
- Прямой нападающий удар
- Прием мяча снизу двумя руками
- Прием мяча снизу одной рукой
- Прием мяча сверху двумя руками
- Командные действия:
- Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4
- Индивидуальные действия:
- Выбор места
- Тактика подачи
- Тактика передачи
- Тактика нападающего удара
- Тактика игры в защите
- Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита
- Групповые действия:
- Взаимодействие защитников
- Взаимодействие блокирующих
- Взаимодействие страхующих
- Двухсторонняя игра по правилам.
- Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Специальная физическая подготовка (СФП)

- Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии
- Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.
- Специальные упражнения для развития выносливости
- Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег
- Двухсторонние игры соревновательного характера
- Отработка качества передачи и приёмов мяча.
- **Контрольно-оценочные испытания (2 часа)**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Предметные результаты:

1. Овладеть теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
2. Участвовать в спартакиаде школы по волейболу и формировании сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников по волейболу;
3. Выполнять нормы начальных спортивных разрядов;
4. Приобрести необходимые волевые, психологические качества для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
5. Решать проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе.

Личностные результаты:

1. Смогут овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;
2. Смогут владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. Смогут овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

1. Научатся самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Научатся самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Смогут овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
5. Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
6. Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
7. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Показатели оценки знаний воспитанников.

Прямые:

- теоретический уровень знаний;
- степень овладения играми;
- применение полученных знаний на практике;
- соблюдение технических и технологических требований;
- -выполнение упражнений на заданную тему по разделам;
- соблюдение правил техники безопасности, пожарной и электробезопасности, производственной санитарии и охраны среды.

Косвенные:

- способность услащать, принять и воспроизвести задание;
- желание трудиться;
- познавательная активность и творческий подход;
- самостоятельность;
- партнёрские отношения при совместной работе.

ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

- участие в школьных мероприятиях;
- участие в городских, областных и региональных мероприятиях и конкурсах не менее 1 раза по итогу учебного года.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Реализация программы дополнительного образования «Волейбол» предусматривает безотметочную систему оценивания.

Оценивание эффективности проводимых занятий происходит в рамках организации школьных выставок и участия в муниципальных, областных выставках.

Наименование конкурса, соревнования	Возрастная категория	Уровень	Результат

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ (КАДРОВЫЕ) УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Педагогическая деятельность по реализации данной дополнительной общеобразовательной программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Образовательная организация вправе привлекать к реализации данной дополнительной общеобразовательной программы лиц, получающих высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для более успешной и квалифицированной работы рекомендуется на основе распределения объёмов компонентов тренировки в годичном цикле составлять распределение объёмов компонентов учебно-тренировочных занятий по недельным циклам для каждой группы отдельно по 4,5 часа в неделю.

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Для проведения занятий волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 15 штук.
7. Мячи волейбольные – 4 штуки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) Ю. П. Байгулов Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
- 2) А.В. Беляев, М.В Савин. Волейбол. Учебник: М.: Физкультура, образование и наука, 2000. – 368 с.
- 3) Волейбол без компромиссов. Компиляция, верстка – Л.А. В, 2001 г.
- 4) А.В. Ивойлов Тактическая подготовка волейболистов. 2000 г.
- 5) Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
- 6) А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.
- 7) Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П. Богданов.
- 8) Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – Москва «Просвещение», 1984 г.
- 9) Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
- 10) Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ.культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
- 11) А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г. *Банников А.М., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
- 12) Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
- 13) *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 1978.
- 14) *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 1988.
- 15) *Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В.* Волейбол. - М., 1991.
- 16) *Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.* У истоков мастерства. - М., 1998. *Марков*
- 17) *К. К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999. *Марков К. К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
- 18) *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов волимпийском спорте. - Киев, 1999.
- 19) Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
- 20) *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
- 21) Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М,1982.
- 22) *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев,1997.
- 23) Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
- 24) Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н.Шустина. - М., 1995.
- 25) Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968. 6
- 26) Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе»

ПРИЛОЖЕНИЕ

Тест по волейболу для школьников

Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в

- А) Канаде
- Б) Японии
- В) США**
- Г) Германии

2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...

- А) 2
- Б) 3
- В) 5
- Г) 6**

3. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

- А) В 1956 г
- Б) в 1957 г**
- Г) В 1958 г
- Д) В 1959 г

4. Укажите полный состав волейбольной команды:

- А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач**

5. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...

- А) игрок защиты**
- Б) игрок нападения
- В) капитан команды
- Г) запасной игрок

6. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- А) произвольно
- Б) по часовой стрелке**
- В) против часовой стрелки
- Г) по указанию тренера

7. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

- А) Да, по указанию тренера
- Б) нет
- В) да, по указанию судьи
- Г) да, но только в начале каждой партии**

8. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?

- А) максимум 3
- Б) максимум 8
- В) максимум 6**
- Г) максимум 9

9. Ошибками в волейболе считаются...

- А) «три удара касания»
- Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»**
- В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

10. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...

- А) 3 секунд
- Б) 5 секунд
- В) 6 секунд
- Г) 8 секунд**

11. Высота волейбольной сетки для мужских команд:

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см**
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см

12. Высота волейбольной сетки для женских команд:

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см**

13. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?

- А) да**
- Б) нет
- В) только при высокой температуре воздуха
- Б) только при высокой влажности воздуха

14. «Бич – волей» - это:

- А) игровое действие
- Б) пляжный волейбол**
- В) подача мяча
- Г) прием мяча

15. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.

- А) 5
- Б) 6**
- В) 7
- Г) 8

Блиц – опрос на знание техники волейбола и правил игры.

Ответы записать в таблицу. Напротив правильного ответа поставить знак

Карточка №1.

1 Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

- А) Допускается.
- Б) Не допускается.
- В) Допускается с согласия команды соперника.

2. Специальная разминка волейболиста включает в себя...

- А) Беговые упражнения.
- Б) Упражнения с мячом.
- В) Силовые упражнения.

3. При приеме мяча двумя руками снизу рекомендуется принимать мяч...

- А) на сомкнутые предплечья,
- Б) на раскрытые ладони,
- В) на сомкнутые кулаки.

4. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или

переходит её, то ...

- А) подача повторяется,
- Б) подача считается проигранной,
- В) игра продолжается.

5. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на уровне

- А) на уровне верхней части лица в 15-20 см от него,
- Б) на расстоянии 30-40 см выше головы,
- В) на уровне груди.

6. До скольких очков ведётся счет в решающей (5-ой партии)?

- А) До 15 очков.
- Б) До 20 очков.
- В) До 25 очков.

Карточка №2.

Какие действия или термины относятся к волейболу:

1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной бросок.

- А) 1,3,6,7,9.
- Б) 1,2,5,7,10.
- В) 2,4,5,6,8.

Какой подачи не существует?

- А) Одной рукой снизу.
- Б) Двумя руками снизу.
- В) Верхней прямой.

Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

- А) подача повторяется.
- Б) Игра продолжается.
- В) подача считается проигранной.

При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- А) 15:13,
- Б) 25:26,
- В) 27:29.

Обязательным условием правильного выполнения верней передачи мяча является....

- А) своевременный выход игрока под мяч,
- Б) выбор исходного положения,
- В) своевременное сгибание и разгибание ног.

Какой способ приема мяча следует применить, если подача и мяч немного не долетает до игрока?

- А) сверху двумя руками.
- Б) снизу двумя руками.
- В) одной рукой снизу.

Карточка №3.

Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...

- А) подача считается проигранной,
- Б) подача повторяется этим же игроком,
- В) подача повторяется другим игроком этой же команды.

Основным способом приема мяча и передачи мяча в волейболе являются...

- А) нижняя передача мяча двумя руками.
- Б) нижняя передача одной рукой,
- В) верхняя передача мяча двумя руками.

На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из...

- А) двух партий,
- Б) трех партий,
- В) пяти партий.

Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

- А) охлаждать поврежденный сустав.
- Б) согревать поврежденный сустав.
- В) Обратиться к врачу.

Игра «Волейбол» появилась в какой стране:

- А) в Великобритании,
- Б) в США,
- В) в Италии.

В каком году появилась игра «Волейбол»:

А) в 1905 году,

Б) в 1870 году.

В) в 1895 году.