

Управление образования города Калуги

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №45  
имени Маршала Советского Союза Г.К. Жукова» г. Калуги

ПРИНЯТА

педагогическим советом

протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора

№ 280 от «30» августа 2022 г.

Директор

А.М. Ковалев



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ направленности  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 14-17

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:

Артемов Юрий Васильевич,

учитель физической культуры

Калуга, 2022

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Полное название программы</b>	«ВОЛЕЙБОЛ»
<b>Автор-составитель программы, должность</b>	Артемов Юрий Васильевич
<b>Адрес реализации программы</b>	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №45 им. Маршала Советского Союза Г.К. Жукова» г. Калуги Адрес: г. Калуга, ул. Николо Козинская, дб8 Тел. 731727
<b>Вид программы</b>	– по степени авторства <i>модифицированная</i> , – по форме организации содержания – <i>комплексная</i> – по уровню освоения – <i>базовый</i>
<b>Направленность</b>	<i>физкультурно-спортивная</i>
<b>Вид деятельности</b>	<i>согласно Приложению 3 данного Положения</i>
<b>Срок реализации программы</b>	1 год
<b>Возраст детей</b>	от 14 до 17 лет
<b>Форма реализации программы</b>	<i>групповая</i>
<b>Форма организации образовательной деятельности</b>	<i>школа</i>
<b>Название объединения</b>	«Волейбол»
<b>Педагоги, реализующие программу</b>	Артемов Юрий Васильевич

## РАЗДЕЛ 1.

### «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

#### 1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа секции «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями

следующих нормативно-правовых документов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей / распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «4» июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

Данная программа - является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

Предназначена для детей в возрасте 11-17 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся один раз в неделю. Программа секции «Волейбол» составлена на основе программы «Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ спортивной секции «Волейбол» под редакцией А.В. Долинской

**Направленность программы** физкультурно-спортивная

**Вид программы:** модифицированная

**Актуальность программы** волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

### ***Отличительные особенности программы***

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она

состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

В реализации данной программы участвуют обучающиеся в возрасте от 14 до 17 лет, набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре в волейбол.

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. (аргументированное обоснование педагогических приемов, использования форм, средств и методов образовательной деятельности разработчиком программы в соответствии с целями и задачами дополнительного образования детей).

**Адресат программы** возрастные особенности у подростков 14-17 лет. Проявляется четкая потребность к самопознанию, формируется самосознание, ставятся задачи саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации. Осуществляется профессиональное и личностное самоопределение. Ведущая деятельность – учебно-профессиональная, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы и идеалы. Этот период отличается желанием продемонстрировать свои способности. Появляется потребность в значимом взрослом. Это время очень противоречиво. С одной стороны хочется быть особенным, с другой – безопаснее быть как все. Подростки мечтают о самостоятельности.

**Особенности организации образовательного процесса**

**Объем программы** 68 часов

**Сроки программы** 1 год

**Режим занятий** Занятия проходят 2 раз в неделю.

**Формы обучения** очная

**Форма организации образовательной деятельности** секция

**Методы обучения;** словесные, наглядные, практические

**Формы проведения занятий:** теоретические, практические

**Состав группы, особенности набора** постоянный

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы** содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных внеурочных занятий волейболом.

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие:*

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

#### *Развивающие:*

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся

#### *Воспитательные:*

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- Воспитание волевых качеств.

## **1.3. Содержание программы**

### **Учебный план**

#### **1 года обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	<b>Основы знаний</b>	5			Опрос, анкетирование
1.1	Вводное занятие				
1.2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу				
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	30		30	Текущий контроль, соревнования
2.1	Гимнастические упражнения				

2.2.	Лёгкоатлетические упражнения				
2.3.	Подвижные игры				
3.	<b>Техническая подготовка</b>	60		60	Текущий контроль, соревнования
3.1	Техника передвижения и стоек				
3.2	Техника приёма и передач мяча сверху				
3.3	Техника приёма мяча снизу				
3.4	Нижняя прямая подача				
3.5	Нападающие удары				
4.	<b>Тактическая подготовка</b>	36		36	Текущий контроль, соревнования
4.1	Индивидуальные				
4.2	Групповые действия				
4.3	Командные действия				
4.4	Тактика защиты				
5	<b>Контрольные испытания и</b>	4		4	Диагностический
	Итоговое занятие	1		1	Открытое
	<b>Итого часов:</b>	136	5	131	

### Содержание учебного плана

### Содержание программы

#### 1 год обучения

#### I. Основы знаний (5 час)

##### Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

##### Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. Развитая мышечная система - свидетельство хорошего

состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

## **II. Общая физическая подготовка (30 часов)**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

## **III. Техническая подготовка (60 час)**

*Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча 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 и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку



с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

#### **IV. Tактическая подготовка (36 часов)**

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

#### **V. Контрольные испытания и соревнования (4 часа)**

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

#### ***Итоговое занятие***

Техника безопасности во время летних каникул.

### **1.4 Планируемые результаты**

#### ***Планируемые (ожидаемые) результаты программы:***

##### ***1 год обучения***

##### **Знать:**

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;

- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

**Уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбол;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

и/или

- Метапредметные результаты:** - освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
  - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
  - использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
  - овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
  - овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
  - готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
  - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
  - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
  - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов,

процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- формировать способность работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Личностные результаты** - формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные результаты** - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- 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, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

## РАЗДЕЛ № 2

### «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

#### 2.1 Календарный учебный график

Календарные учебные графики к дополнительной общеразвивающей программе представлены в рабочей программе.

### Календарный учебный график

№ учебной недели	Дата	Тема	Часы
1	01.09	Введение. Правила безопасности при занятиях волейболом. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Тестирование бега на 30м с высокого старта	2
	05.09	Тестирование прыжков в длину с места, метание мяча. Стойки и перемещения. Учебная игра. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2
2	08.09	Нижняя прямая подача. подача на точность. Стойки и перемещения. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Учебная игра.	2
	12.09	Нижняя прямая подача. подача на точность. Развитие координации. Развитие скоростно-силовой выносливости. Учебная игра.	2
3	15.09	Правила игры в волейбол. Игры по характеру действий сходные с волейболом. Нижняя прямая подача. подача на точность. Развитие координации, скоростно-силовой выносливости. Верхняя передача мяча. Учебная игра.	2
	19.09	Нижняя прямая подача. подача на точность. Развитие координации, скоростно-силовой выносливости. Верхняя передача мяча. Учебная игра.	2

4	22.09	Нижняя боковая подача. Верхняя передача мяча. Прием снизу. Групповые действия: взаимодействие при первой передачи игроков зон 3,4 и 2. Учебная игра.	2
	26.09	Нижняя боковая подача. Верхняя передача мяча. Прием снизу. Групповые действия: взаимодействие при первой передачи игроков зон 3,4 и 2. Учебная игра.	2
5	29.09	Нижняя боковая подача. Верхняя передача мяча. Прием снизу. Групповые действия: взаимодействие при первой передачи игроков зон 3,4 и 2. Учебная игра.	2
	03.10	Нижняя боковая подача. Верхняя подача мяча. Прием снизу. Групповые действия: взаимодействие при первой передачи игроков зон 3,4 и 2. Учебная игра.	2
6	6.10	Верхняя прямая подача. Индивидуальные упражнения волейболиста. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2
	10.10	Верхняя прямая подача. Индивидуальные упражнения волейболиста. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2
7	13.10	Правила игры в волейбол. Игры по характеру действий сходные с волейболом. Верхняя прямая подача. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2
	17.10	Верхняя прямая подача. Совершенствование техники владения мячом. Нападающий удар. Учебная игра.	2

8	20.10	Совершенствование техники подач. Нападающий удар. Блокирование одиночное. Совершенствование техники передач и приема мяча. Учебная игра.	2
	24.10	Совершенствование техники подач. Нападающий удар. Блокирование одиночное. Совершенствование техники передач и приема мяча. Учебная игра.	2
9	27.10	Совершенствование техники подач. Нападающий удар. Блокирование одиночное. Совершенствование техники передач и приема мяча. Учебная игра.	2
	07.11	Совершенствование техники подач. Нападающий удар. Блокирование одиночное. Совершенствование техники передач и приема мяча. Учебная игра.	2
10	10.11	Подачи мяча. Блокирование групповое. Совершенствование техники передач и приема мяча. Учебная игра.	2
	14.11	Подачи мяча. Блокирование групповое. Совершенствование техники передач и приема мяча. Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста. Учебная игра.	2
11	17.11	Подачи мяча. Блокирование групповое. Совершенствование техники передач и приема мяча. Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста. Учебная игра.	2
	21.11	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Взаимодействие защитников со страхующими. Учебная игра	2

12	24.11	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Взаимодействие защитников со страхующими. Учебная игра.	2
	28.11	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Взаимодействие защитников со страхующими. Учебная игра.	2
13	01.12	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Взаимодействие защитников со страхующими. Учебная игра.	2
	05.12	Комбинированные упражнения: подача – передача. Передача – нападающий удар – блокирование. Передача – нападающий удар – передача. Игра в защите. Учебная игра.	2
14	08.12	Комбинированные упражнения: подача – передача. Передача – нападающий удар – блокирование. Передача – нападающий удар – передача. Игра в защите. Учебная игра.	2
	12.12	Комбинированные упражнения: подача – передача – нападающий удар. Поддача – передача – нападающий удар – блокирование. Учебная игра.	2
15	15.12	Комбинированные упражнения: подача – передача – нападающий удар. Поддача – передача – нападающий удар – блокирование. Учебная игра.	2
	19.12	Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Верхняя передача двумя назад через голову. Нападающий удар с краев сетки с первых передач. Перевод мяча правой левой рукой. Учебная игра.	2

16	22.12	Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Верхняя передача двумя назад через голову. Нападающий удар с краев сетки с первых передач. Перевод мяча правой левой рукой. Учебная игра.	2 2
	26.12	Индивидуальные и групповые действия нападения. Нападающий удар с краев сетки, с низкой, далекой от сетки передач. С первых передач из зоны 4,2,3. Учебная игра.	
17	09.01	Индивидуальные и групповые действия нападения. Нападающий удар с краев сетки, с низкой, далекой от сетки передач. С первых передач из зоны 4,2,3. Учебная игра.	2
	12.01	Индивидуальные и групповые действия нападения. Нападающий удар с краев сетки, с низкой, далекой от сетки передач. С первых передач из зоны 4,2,3. Учебная игра.	2
18	16.01	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Учебная игра.	2
	19.01	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Учебная игра.	2
19	23.01	Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции. Тактика нападающего удара с переводом в линию. Защитные действия (блоки, страховки). Учебная игра.	2
	26.01	Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции. Тактика нападающего удара с переводом в линию. Защитные действия (блоки, страховки). Учебная игра.	2



20	30.01	Прием мяча отраженного от сетки, прием мяча в падении на спину, с выпадом в сторону. Командные действия в защите. Учебная игра.	2
	02.02	Прием мяча отраженного от сетки, прием мяча в падении на спину, с выпадом в сторону. Командные действия в защите. Учебная игра	2
21	06.02	Прием мяча отраженного от сетки, прием мяча в падении на спину, с выпадом в сторону. Командные действия в защите. Учебная игра.	2
	09.02	Взаимодействия нападающего и пасующего. Нападающий удар. Отвлекающие действия при нападающем ударе. Учебная игра.	2
22	13.02	Взаимодействия нападающего и пасующего. Нападающий удар. Отвлекающие действия при нападающем ударе. Учебная игра.	2
	16.02	Взаимодействия нападающего и пасующего. Нападающий удар. Отвлекающие действия при нападающем ударе. Учебная игра.	2
23	20.02	Терминология в волейболе. Судейство. Групповые действия в нападении через игрока передней линии. Учебная игра.	2
	27.02	Терминология в волейболе. Судейство. Групповые действия в нападении через игрока передней линии. Учебная игра.	2
24	02.03	Индивидуальные действия против группового блока. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2
	06.03	Индивидуальные действия против группового блока. Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.	2

25	09.03	Совершенствование техники приема и передач в парах, в тройках, в падении, с выпадом в сторону. Нападающий удар из зоны 4,2,3. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра.	2
	13.03	Совершенствование техники приема и передач в парах, в тройках, в падении, с выпадом в сторону. Нападающий удар из зоны 4,2,3. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра	2
26	16.03	Совершенствование техники приема и передач в парах, в тройках, в падении, с выпадом в сторону. Нападающий удар из зоны 4,2,3. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра.	2
	27.03	Тактика команды в защите и нападении. Групповое взаимодействие в защите и нападении. Учебная игра.	2
27	30.03	Тактика команды в защите и нападении. Групповое взаимодействие в защите и нападении. Учебная игра.	2
	03.04	Тактика команды в защите и нападении. Групповое взаимодействие в защите и нападении. Учебная игра.	2
28	06.04	Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании.	2
	10.04	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи. Учебная игра.	2

29	13.04	Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи. Учебная игра.	2
	17.04	Развитие скоростно-силовой выносливости. Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке). Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра.	2
30	20.04	Развитие скоростно-силовой выносливости. Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке). Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра.	2
	24.04	Развитие скоростно-силовой выносливости. Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке). Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра.	2
31	27.04	Совершенствование технико-тактической подготовки игроков в защите. Учебная игра.	2
	04.05	Совершенствование технико-тактической подготовки игроков в защите. Учебная игра.	2
32	11.05	Совершенствование технико-тактической подготовки игроков в нападении. Учебная игра.	2
	15.05	Совершенствование технико-тактической подготовки игроков в нападении. Учебная игра.	2

33	18.05	Тестирование бега на 30м с высокого старта. Отжимание.	2
	22.05	Тестирование прыжков в длину с места, метание мяча.	2
34	25.05	Учебно-тренировочная игра бхб, 5х5	2
	29.05	Подведение итогов года. Задание на лето.	2

## 2.2 Условия реализации программы

Реальная и доступная совокупность условий реализации программы информационные, методические и иные ресурсы:

- **материально-техническое обеспечение** – для проведения занятий - спортзал или спортивная площадка, соответствующие гигиеническим нормам и требованиям площади на одного обучающегося.

- волейбольные мячи, плакаты, гимнастические скамейки, перекладины, «шведские» стенки, маты, набивные мячи, скакалки, гантели, теннисные мячи.

– **информационное обеспечение** – аудио-, видео-, фото-, интернет источники;

**кадровое обеспечение** – Артемов Ю.В., высшая, В реализации данной программы участвуют обучающиеся в возрасте от 14 до 17 лет, набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре волейбол.

## 2.3 Формы аттестации (контроля)

**Вводный (предварительный) контроль** - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в форме анкетирования детей.

**Текущий контроль** проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела курса. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

**Итоговый контроль** диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие проводится после окончания каждого года обучения в форме обычного занятия, зачета, участие в соревнованиях различного уровня.

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
<b>Начальный или входной контроль</b>		
В начале учебного года	Определение уровня развития учащихся, их способностей	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование
<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении.	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие.
<b>Промежуточный контроль</b>		

По окончании изучения темы или раздела. В конце месяца, полугодия.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	соревнование, контрольное занятие, тестирование, анкетирование
<b>Итоговый контроль</b>		
В конце учебного года или курса	Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	соревнование, открытое занятие, переводные и итоговые занятия коллективная рефлексия, коллективный анализ работы, самоанализ, контрольное занятие тестирование, анкетирование

#### 2.4 Оценочные материалы

Многу будут использованы: методика диагностики личностного роста школьников (Капустин Н.П.), по результатам мониторинга будут исследованы результаты.

#### 2.5 Методические материалы

<b>методические особенности организации образовательного процесса</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ краткое описание общей методики работы в соответствии с направленностью содержания и индивидуальными особенностями учащихся;</li> <li>✓ формы организации учебного занятия. Если это важно для конкретной программы, может быть описан алгоритм учебного занятия (краткое описание структуры, этапов, комментариев, особенностей)</li> </ul>
<b>методы обучения и воспитания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обучения (словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный; игровой, проектный, эвристический и пр.) и воспитания (убеждения, поощрения,</li> </ul>
<b>педагогические технологии</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ технология группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, развивающего обучения, проблемного обучения, лично—ориентированного обучения</li> </ul>
<b>дидактические материалы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ наглядные, демонстративные пособия, подборки игр, заданий,</li> </ul>
<b>методические разработки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ подборки разноуровневых заданий, сценарии, разработки</li> </ul>

## Список литературы

### Литература: для преподавателя

1. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол : пособие для учителей и методистов. М. : Просвещение, 2011г.
2. Кунянский, В.А. Волейбол. Практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 652 с.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу – Интернет ресурсы - nashaucheba.ru
4. Фурманов А.Г. Волейбол Современная школа, 2009г.
5. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 112 с.
6. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 184 с
7. Методика обучения игре в волейбол. - М.: Олимпия, Человек, 2019. - 499 с.

### Литература: для учащихся

1. Учебник А.П. Матвеев «Физическая культура» 5 класс М.: «Просвещение» 2015
2. Учебник А.П. Матвеев «Физическая культура» 6-7 класс М.: «Просвещение» 2015
3. «Уроки волейбола» С. Оинума М.: Издательский центр «Академия», 2004г

### Интерне-ресурсы:

1. <http://fizkult-ura.ru/taxonomy/term/285>
2. Воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры. <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
3. Методика преподавания по игровым видам спорта (волейбол)
4. <http://www.o-volley.ru> ,
5. <http://www.samvolley.ru>,
6. <http://www.VolleyMos.ru>,
7. <http://www.fizkultura-na5.ru>» [volejbol/volejbol](http://www.volejbol/volejbol)
8. Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>, [.https://ds04.infourok.ru](https://ds04.infourok.ru)

## Приложения

Приложение №1

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ УСЛУГАМИ

## АНКЕТА для родителей

### **Выбор учреждения дополнительного образования**

*Отметьте знаком «+» выбранный вами ответ.*

1. Что способствовало выбору вами данного кружка?

- близкое расположение к дому;
- хорошие отзывы о нем ваших знакомых;
- реклама данного учреждения, увиденная вами в СМИ;
- что-то еще \_\_\_\_\_

2. Что привлекает вас в образе руководителя выбранного вами кружка?

- профессионализм;
- интеллигентность;
- высокий рейтинг среди других руководителей;
- что-то еще \_\_\_\_\_

3. Как вы оцениваете качество образовательных услуг данного кружка?

- высоко;
- средне;
- удовлетворительно;
- низко.

4. Удовлетворяет ли вас уровень комфортности образовательной среды?

- полностью;
- частично;
- не удовлетворяет.

5. Удовлетворяет ли вас стиль взаимоотношений участников образовательного процесса (*оцените по пятибалльной системе*)?

- ученик-учитель \_\_\_\_\_
- учитель-учитель \_\_\_\_\_
- учитель-родитель \_\_\_\_\_

6. Реализуются ли ваши целевые установки от посещения кружка?

- выбор будущей профессии;
- заполнение досуга;



- укрепление здоровья;
- возможность самоутверждения ребенка среди сверстников.

7. Удовлетворяют ли вас условия, в которых занимается ваш ребенок (оцените по пятибалльной системе)?

- материально-техническое обеспечение \_\_\_\_\_
- санитарно-гигиенические условия \_\_\_\_\_
- учебное обеспечение \_\_\_\_\_

### Обработка анкеты

№п/п	Вопросы анкеты	Общее количество опрошенных	% от общего кол-ва
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Виды оценки: количественная (% соответствия) и качественная (ранжирование по 10-ти балльной шкале (1 место, 2 место и т.д.))

#### Алгоритм обработки результатов:

1. Расчет процентного соотношения ответов по каждой их позиции от общего числа респондентов.
2. Распределение полученных данных по критериям исследования (см. задачи исследования).
3. Анализ данных по каждой исследуемой группе.
4. По результатам исследования составить аналитический отчет, разработать рекомендации.

### АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители!

Приглашаем вас принять участие в исследовании, результаты которого позволят в дальнейшем более квалифицированно и с большей пользой для вашего ребенка

решать вопросы образования и воспитания!

В какой степени Вы удовлетворены качеством образовательных услуг данного объединения? (Чтобы ответить на этот вопрос, отметьте, пожалуйста, каждый пункт таблицы соответствующей оценкой - по 5-балльной шкале слева.) Справа запишите Ваши предложения. Поставьте

5 баллов - если Вы полностью удовлетворены;

4 балла - скорее удовлетворены, чем нет;

3 балла - трудно сказать (и да, и нет);

2 балла - скорее не удовлетворены;

1 балл - совсем не удовлетворены.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели</i>	<i>Ваши предложения</i>
	Перечень изучаемых предметов	
	Содержание изучаемых предметов, насыщенность их новым, интересным материалом	
	Формы и методы обучения	
	Культура общения между педагогами и детьми	
	Уровень квалификации и качество работы педагогов	
	Условия, в которых занимается ребенок	
	Культура общения между педагогами и родителями	
	Организация разнообразной деятельности детей (тренировки, соревнования и др.)	
	Результаты занятий Вашего ребенка (изменения в его личности, физические и спортивные достижения и пр.)	
	Режим работы коллектива	

Спасибо!

### **Обработка анкеты**

Виды оценки: качественная (5-ти балльная шкала).

Алгоритм обработки результатов:

1. Расчет балльного соотношения ответов по каждой их позиции от общего числа респондентов.

2. Распределение полученных данных. Анализ данных по каждой исследуемой группе.

3. По результатам исследования составить аналитический отчет, разработать рекомендации.

## АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Дорогой друг!

Прослушай следующие утверждения и оцени степень согласия с их содержанием по следующей шкале: 5 - совершенно согласен; 4 – согласен; 3 - трудно сказать; 2 – не согласен; 1 - совершенно не согласен.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели</i>	<i>Твои предложения</i>
	Знания и умения, которые я здесь получаю, имеют значение для моей будущей профессии.	
	Считаю, что объединение по-настоящему готовит меня к самостоятельной жизни.	
	Получаю возможность поднять свой авторитет среди друзей.	
	Здесь всегда хорошие отношения между взрослыми и ребятами.	
	Постоянно узнаю много нового.	
	Занятия в коллективе дают возможность лучше понять самого себя.	
	Считаю, что в нашем коллективе созданы все условия для развития моих способностей.	
	Я доволен своими достижениями.	
	К нашим педагогам можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации.	
	Я иду в объединение с радостью.	

### Обработка анкеты

Виды оценки: качественная (5-ти бальная шкала).

Алгоритм обработки результатов:

1. Расчет балльного соотношения ответов по каждой их позиции от общего числа

респондентов.

2. Распределение полученных данных. Анализ данных по каждой исследуемой группе.

3. По результатам исследования составить аналитический отчет, разработать рекомендации.