

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МР «УДОРСКИЙ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВАЖГОРТСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1545D79036579727D80B118666AB68D  
Владелец: Клищ Ирина Анатольевна  
Действителен: с 04.05.2023 до 27.07.2024

|                                                                                             |                                                                                                  |                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Рекомендована<br>методическим советом<br><br>Протокол № 1<br>от «31» <u>августа 2024 г.</u> | Принята педагогическим<br>советом<br><br>Протокол № 1<br>от « <u>31</u> » <u>августа 2024 г.</u> | Утверждена приказом<br>МОУ «Важгортская<br>СОШ»<br><br>№ 04-01/<br>от <u>«31» августа 2024 г.</u> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**физкультурно- спортивной направленности**  
**«Волейбол»**

Уровень программы: **базовый**

Срок реализации программы – **72 часа**  
Возраст обучающихся: **12-18 лет**

Составитель:  
Коновалова Людмила Ивановна,  
учитель физической культуры

с.Важгорт,  
2024 г.

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» является модифицированной и разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16,ст.17,ст.75, ст.79)
- приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказом от 30.09.2020 года №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года №196»
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18 ноября 2015 года;
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);
- СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Методические рекомендации от 20 марта 2020 года по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК- 2563/05 « О методических рекомендациях» вместе с (Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. №882/391 « Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
- Устава МОУ «Важгортская СОШ»

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень реализации программы** – базовый (основной).

**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.

**Обоснование новизны** 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.

**Адресат дополнительной общеразвивающей программы:** данная программа предназначена для учащихся в возрасте 12-18 лет, т.к. школа малокомплектная.

**Объем и срок освоения программы:**

1 модуль- 33 часа

2 модуль – 23 часа

Всего - 72 часа

**Формы обучения:** Обучение по программе очное.

Продолжительность занятия: 40 минут.

Организуя образовательный процесс педагоги используют следующие **методы обучения:**

- Словесный – подача нового материала;
- Наглядный – обращение к образам, помогает ребенку почувствовать, понять окружающий мир.

- Практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.
- Демонстрационный – показ моделей, предметов, презентаций.
- Метод стимулирования познавательного интереса.
- Наблюдение и анализ.
- Иллюстративный – используется в сочетании с вербальным (словесным) методом, показ плакатов, схем, картин, зарисовок и т.д.

Практические и теоретическое.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

**Состав группы:** участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы учащиеся 5-11 классов.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

**Режим занятий:** четверг с 16 ч.00 мин.

Продолжительность занятий установлена на основании СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Продолжительность одного занятия - 40 минут, между занятиями 10-минутные перерывы.

Занятия проводятся один раз в неделю, по 2 часа: первая часть занятия длится 40 минут, за которой следует перерыв (10 минут), вторая часть занятия также составляет 40 минут, организационный момент – 10 минут.

### **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

### **Задачи реализации программы:**

#### **Образовательные:**

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры –волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.

- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,
- Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к волейболу.

#### **Развивающие:**

- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

#### **Воспитательные:**

- Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебно-тематический план обучения**

##### **1 модуль**

| <b>№ п/п</b> | <b>Название раздела, темы</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>Количество часов</b> |               |                 | <b>Формы контроля</b>                                          |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------|-----------------|----------------------------------------------------------------|
|              |                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Всего</b>            | <b>Теория</b> | <b>Практика</b> |                                                                |
| <b>1</b>     | <b>Общая физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                      | <b>33</b>               | <b>1</b>      | <b>32</b>       | Контрольное упражнение                                         |
| 1.1          | Основы методики обучения в волейболе                                                                                                                                                                                                    | 1                       |               |                 |                                                                |
| 1.2          | Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)<br>Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)<br>Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. | 1                       |               | 1               | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 1.3          | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх                                                                                                                                                                | 1                       |               | 1               | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 1.4          | ОФП.<br>Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.                                                                                                                                   | 1                       |               | 1               |                                                                |
| 1.5          | Нападающий удар через сетку                                                                                                                                                                                                             | 1                       |               | 1               |                                                                |
| <b>2.</b>    | <b>Техника нападения</b>                                                                                                                                                                                                                | <b>15</b>               |               | <b>4</b>        | Контрольное упражнение                                         |
| 2.1          | Командные тактические действия в нападении, защите.<br>Двухсторонняя учебная игра.<br>Игры и эстафеты на                                                                                                                                | 5                       |               | 4               | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |          |           |                                                                |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------------------------------------------------------------|
|     | закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий                                                                                                                                                                                                                            |           |          |           |                                                                |
| 2.2 | Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости                                                                                                                                                                 | 5         |          | 4         | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 2.3 | Блокирование нападающих ударов                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5         |          | 5         |                                                                |
| 3.  | <b>Игра по правилам с заданием</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>13</b> |          | <b>13</b> | Контрольное упражнение                                         |
| 3.1 | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача.                                                                                                                                                                        | 5         |          | 5         | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 3.2 | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. | 5         |          | 5         | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 3.3 | <b>Основы техники и тактики игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3         |          | 5         |                                                                |
|     | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>33</b> | <b>1</b> | <b>32</b> |                                                                |

## 2 модуль

| № п/п | Название раздела, темы                                                   | Количество часов |          |           | Формы контроля                                                 |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-----------|----------------------------------------------------------------|
|       |                                                                          | Всего            | Теория   | Практика  |                                                                |
| 1     | <b>Обучение технике перемещения и передачи мяча</b>                      | <b>23</b>        | <b>1</b> | <b>22</b> | Контрольное упражнение                                         |
| 1.1   | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх | 10               | 1        | 9         | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |

|     |                                                                                                                                                                                                                                              |           |          |           |                                                                |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------------------------------------------------------------|
| 1.2 | Передача мяча снизу двумя руками над собой.<br>Передача мяча снизу двумя руками в парах.<br>Верхняя прямая подача.<br>Нижняя боковая подача.<br>Верхняя передача мяча.                                                                       | 8         |          | 8         | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 1.3 | Система игры в защите.                                                                                                                                                                                                                       | 5         |          | 5         |                                                                |
| 2.  | <b>Игра по правилам с заданием</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>16</b> |          | <b>16</b> | Контрольное упражнение                                         |
| 2.1 | Верхняя прямая подача.<br>Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.<br>Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.<br>Прием мяча с подачи в зону 3.                                                        | 8         |          | 8         | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 2.2 | Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.<br>Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.<br>Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.<br>Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | 8         | -        | 8         | тестирование на знание правил соревнований и терминологии      |
|     | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                 | <b>39</b> | <b>1</b> | <b>38</b> |                                                                |

## Содержание программы обучения.

### 1 модуль

#### 1. Обучение технике перемещения и передачи мяча .

**Теория:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

#### **Практика:**

Отработка приемов.

**Форма контроля:** Техническая подготовка (ТП)

(Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).

#### 2. Техника нападения

**Практика:** Отработка приемов. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в волейбол.

Игра «Волейбол». Подача в прыжке.

**Форма контроля:** Тактическая подготовка (ТП)  
(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

### 3. Игра по правилам с заданием

**Практика:** Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

**Форма контроля:** Специальная физическая подготовка (СФП)  
(Подвижные игры. Эстафеты).

## 2 модуль

### 1. Обучение технике перемещения и передачи мяча .

**Теория:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

**Практика:**

Отработка приемов.

**Форма контроля:** Тактическая подготовка (ТП)  
(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

Контрольно-оценочные и переводные испытания

### 2. Игра по правилам с заданием

**Практика:** Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

**Форма контроля:** Контрольно-оценочные и переводные испытания

### 1.4. Планируемые результаты.

Планируемые результаты и способы проверки их результативности

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы дополнительного образования**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

***проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач***

В конце обучения учащиеся будут **узнают**:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»
- правила игры
- первичные навыки судейства.

#### **научатся:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- владеть основными техническими приемами
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом

#### **Предметные результаты:**

- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

## **II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график программы «Волейбол» на 2024-2025 учебный год.**

Год обучения: второй

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней:

Сроки учебных периодов: 1 полугодие с 02.09.2024 по 30.12.2024;

2 полугодие с 11.01.2025 г. по 31.05.2025 г.

#### **1 модуль**

| Тема занятия                                                                                                                                                                                                                               | Коллектив<br>ная | Форма контроля                                                 | Примечание |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------|------------|
| Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед                                                                                                                                                 | Коллектив<br>ная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |            |
| Обучение технике подачи мяча.<br>Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)<br>Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)<br>Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. | Коллектив<br>ная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                                                                |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                                                                |  |
| Командные тактические действия в нападении, защите.<br>Двухсторонняя учебная игра.<br>Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий                                                                                                                          | Коллектив<br>ная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |  |
| Игры развивающие физические способности<br>Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости                                                                                                                                                                      | Коллектив<br>ная | сдача контрольных нормативов по ОФП                            |  |
| Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача.                                                                                                                                                                               | Коллектив<br>ная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |  |
| Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением<br>Передача мяча двумя руками сверху у стены.<br>Прием и передача мяча снизу двумя руками<br>Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. | Коллектив<br>ная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |  |
| Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх                                                                                                                                                                                                                                     | Коллектив<br>ная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |  |
| Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах.<br>Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача.<br>Верхняя передача мяча.                                                                                                                                             | Коллектив<br>ная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |  |
| Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3.                                                                                                                                 | Коллектив<br>ная | тестирование на знание правил соревнований и терминологии      |  |
| Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.<br>Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.                                                                       | Коллектив<br>ная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |  |
| ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра                                                                                                                                                                                              | Коллектив<br>ная |                                                                |  |

|                                                                                                                               |                  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--|--|
| Приемы мяча.                                                                                                                  | Коллектив<br>ная |  |  |
| Прием мяча с падением.                                                                                                        | Коллектив<br>ная |  |  |
| Блокирование одиночное                                                                                                        | Коллектив<br>ная |  |  |
| Блокирование групповое                                                                                                        | Коллектив<br>ная |  |  |
| Групповые действия в защите внутри<br>линии и между линиями                                                                   | Коллектив<br>ная |  |  |
| Прием мяча: на задней линии от нижней<br>прямой и боковой подачи. Учебная<br>игра.                                            | Коллектив<br>ная |  |  |
| Прием мяча: нижней и верхней прямой<br>подачи в зоне нападения.                                                               | Коллектив<br>ная |  |  |
| Прием мяча: сверху двумя руками с<br>падением в сторону на бедро и<br>перекатом на спину. Учебная игра.                       | Коллектив<br>ная |  |  |
| Прием мяча: с низу двумя руками и<br>одной рукой с падением в перед на руку<br>и перекатом на грудь. Учебная игра.            | Коллектив<br>ная |  |  |
| Нападающий удар через сетку: по ходу<br>из зоны 3,4 и 2. Игра.                                                                | Коллектив<br>ная |  |  |
| Нападающий удар через сетку: в зонах 4<br>и 2 с передачей из глубины площадки.<br>Учебная игра.                               | Коллектив<br>ная |  |  |
| Нападающий удар через сетку: из зоны<br>3 с высоких и средних передач. Учебная<br>игра.                                       | Коллектив<br>ная |  |  |
| Нападающий удар через сетку: с<br>удаленных от сетки передач. Игра.                                                           | Коллектив<br>ная |  |  |
| Блокирование нападающих ударов:<br>одиночные и групповые в зонах 4 и 2,<br>выполненных с передачи из зоны 3.<br>Учебная игра. | Коллектив<br>ная |  |  |
| Блокирование нападающих ударов: по<br>ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в<br>известном направлении. Учебная игра.            | Коллектив<br>ная |  |  |

|                                                                                               |                  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--|--|
| Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра. | Коллектив<br>ная |  |  |
| Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.                                    | Коллектив<br>ная |  |  |
| Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.                                    | Коллектив<br>ная |  |  |
| Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.                                           | Коллектив<br>ная |  |  |
| Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.                                      | Коллектив<br>ная |  |  |
| Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра. | Коллектив<br>ная |  |  |
| Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.                                | Коллектив<br>ная |  |  |

## 2 модуль

| Тема занятия                                                                                                                                                                                                                         | Форма занятия | Форма контроля                                                 | Примечание |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------|------------|
| Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.<br><br>Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. | коллективная  | групповые тренировочные занятия                                |            |
| Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.                                                                                                                                                        | Коллективная  | групповые тренировочные занятия                                |            |
| Система игры в защите.                                                                                                                                                                                                               | Коллективная  | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |            |
| Приём подачи<br><br>Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.                                                                                               | Коллективная  | групповые тренировочные занятия                                |            |

|                                                                                                                                                                                            |              |                                                                |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------|--|
| <p>Приём подачи</p> <p>Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.</p>                     | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |  |
| <p>Приём подачи</p> <p>Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.</p>                                                            | Коллективная | групповые тренировочные занятия                                |  |
| <p>Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.</p>                                                          | Коллективная | групповые тренировочные занятия                                |  |
| <p>Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи.</p>                                                                                           | Коллективная | групповые тренировочные занятия                                |  |
| <p>Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.</p>                           | Коллективная | групповые тренировочные занятия                                |  |
| <p>Верхняя прямая подача в прыжке.</p>                                                                                                                                                     | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |  |
| <p>Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону</p>                                                                                                                          | Коллективная |                                                                |  |
| <p>Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4</p>                                                                                 | Коллективная |                                                                |  |
| <p>Атакующие удары.</p> <p>Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.</p> | Коллективная | групповые тренировочные занятия                                |  |
| <p>Нападающий удар по неподвижному мячу Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование.</p>                                    | Коллективная |                                                                |  |
| <p>Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.</p>                                                        | Коллективная | групповые тренировочные занятия                                |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |                                 |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------|--|
| <p>Групповые действия волейболистов</p> <p>Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи</p>                                                                        | Коллективная |                                 |  |
| <p>Нападающий удар с поворотом туловища</p> <p>Индивидуальное блокирование.</p>                                                                                                                                                                                                                            | Коллективная |                                 |  |
| <p>Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой).</p> <p>Групповое блокирование.</p>                                                                                                                                                                                                           | Коллективная |                                 |  |
| <p>Упражнения на развитие прыгучести.</p> <p>Прыжковые упражнения с отягощениями и без них.</p> <p>Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.</p>         | Коллективная | групповые тренировочные занятия |  |
| <p>Упражнения на развитие прыгучести.</p> <p>Прыжки из глубокого приседа.</p> <p>Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).</p> <p>Нападающий удар с поворотом туловища</p> <p>Индивидуальное блокирование.</p> | Коллективная |                                 |  |
| <p>Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).</p>                                                                                                                                                                    | Коллективная | групповые тренировочные занятия |  |
| <p>Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища</p> <p>Индивидуальное блокирование.</p>                                                                                               | Коллективная |                                 |  |
| <p>Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой).</p> <p>Групповое блокирование.</p>                                                                              | Коллективная |                                 |  |

|                                                                                                                           |              |                                 |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------|--|
| Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.  | Коллективная | групповые тренировочные занятия |  |
| Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.                                | Коллективная |                                 |  |
| Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.                                | Коллективная |                                 |  |
| Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.                                 | Коллективная | групповые тренировочные занятия |  |
| Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут.                                                               | Коллективная |                                 |  |
| Совершенствование техники нападающего удара в зону 4.                                                                     | Коллективная |                                 |  |
| Совершенствование техники нападающего удара в зону 1.                                                                     | Коллективная | групповые тренировочные занятия |  |
| Совершенствование техники нападающего удара в зону 6.                                                                     | Коллективная | групповые тренировочные занятия |  |
| Совершенствование техники нападающего удара по диагонали.                                                                 | Коллективная | групповые тренировочные занятия |  |
| Совершенствование техники нападающего удара в зону 5.                                                                     | Коллективная | групповые тренировочные занятия |  |
| Совершенствование техники нападающего удара в зону 2.                                                                     | Коллективная | групповые тренировочные занятия |  |
| Совершенствование техники нападающего удара в зону 3.                                                                     | Коллективная | групповые тренировочные занятия |  |
| Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. | Коллективная |                                 |  |
| Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов.           | Коллективная |                                 |  |
| Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов.          | Коллективная |                                 |  |

|                                                                                                                  |              |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|--|
| Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов. | Коллективная |  |  |
| Совершенствование всех технических приёмов.                                                                      | Коллективная |  |  |
| Сдача контрольных нормативов.                                                                                    | Коллективная |  |  |

## 2.2. Условия реализации программы

*Материально-техническое обеспечение.* Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Волейбольные мячи;
5. Набивные мячи;
6. Скакалки;
7. Стойки, разметочные фишки и конусы;
8. Гимнастические маты;
9. Секундомер;
10. Свисток.

## 2.3. Форма контроля

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

## 2.4. Оценочный материал

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

## 2.5 Методический материал

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса;

метод максимальности и постепенности повышения требований;

метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно- тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Методы организации и проведения образовательного процесса: Словесные методы:

- ☐ Описание
- ☐ Объяснение
- ☐ Рассказ
- ☐ Разбор
- ☐ Указание
- ☐ Команды и распоряжения

Подсчёт

Наглядные методы:

- ☐ Показ упражнений и техники волейбольных приёмов
- ☐ Использование учебных наглядных пособий
- ☐ Видеофильмы, DVD, слайды

Жестикуляции

Практические методы:

- ☐ Метод упражнений
- ☐ Метод разучивания по частям
- ☐ Метод разучивания в целом
- ☐ Соревновательный метод
- ☐ Игровой метод

Основные средства обучения:

- ☐ Общефизические упражнения
- ☐ Специальные физические упражнения
- ☐ Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- ☐ Подвижные и подготовительные игры.

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, ZOOM, Googl Form, Skype, чаты в Viber и WatsUp., ВКонтакте многие другие; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; email; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

### **III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **Список литературы для педагога**

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

#### **Список литературы для обучающихся и родителей**

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.

3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

.