ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01056F5511D03A088D6BA0A9AAA3C0CE
Владелец: Фещенко Светлана Васильевна
Действителен: с 04.12.2023 до 26.02.2025

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Байдулинская средняя общеобразовательная школа»
муниципального образования «Тереньгульский район»
Ульяновской области

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
МОУ Байдулинская СОШ
Протокол № 5
от «15» 05 2024 г

Секретарь_____ Т.Н.Ватина

Утверждаю
Директор школы
_____ С.В.Фещенко
Приказ № 62/1/0
«16» 05 2024 г

Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Уровень программы: стартовый

Срок реализации программы: 144 часа

Возраст обучающихся: от 12 до 17 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Лазаричев Александр Алексеевич,

С.Байдулино, 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:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Положением о структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения дополнительных общеразвивающих программ МОУ Байдулинская СОШ.

Уставом МОУ Байдулинская СОШ

Положением о проведении промежуточного и итогового контролей по итогам реализации ДОП в МОУ Байдулинская СОШ

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

«Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. 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»

Нормативные документы, регулирующие реализацию адаптированных программ:

Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09).

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа направлена на освоение навыков волейбола. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями.

Уровни (уровень) реализации программы - стартовый.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной

активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия в кружке позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме.

Новизна программы в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д. Новизна данной дополнительной образовательной программы еще заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Педагогическая целесообразность

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании

укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Результативность Основной показатель работы секции по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Адресат программы

Данная программа предназначена для физического воспитания и обучения подростков 12-17 лет в системе дополнительного образования.

С точки зрения физиологии, продолжается развитие двигательных навыков – силы, гибкости, быстроты, координации и контроль за своим движением, как в грубой, так и в тонкой моторике.

В подростковом возрасте увеличиваются поперечные размеры тела, устанавливаются индивидуальные его особенности, достигается гармоничные пропорции. Гармоничное развитие отмечается у 80-90% школьников. В результате созревания опорно-двигательного аппарата (к 15 годам) и завершения развития физических качеств достигается высокое совершенство движений. Создается основа формирования наиболее сложных их форм, четкой ориентации во времени и пространстве, с максимальной выраженностью различных проявлений силы, ловкости и быстроты.

Объем программы: 144 часа.

1 модуль – 64 часа

2 модуль – 80 часов

Формы обучения. Обучение по программе ведется с использованием различных форм: очное обучение, (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"), электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

При необходимости возможна реализация программы с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При реализации ДОТ занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн.

Основными элементами системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются: образовательные онлайн -платформы (электронная платформа для видеозанятий - занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн); цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных

приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Продолжительность занятия в дистанционном формате: 2 академических часа, в которые входит 30 минут занятия с применением интернет-платформ для дистанционного обучения (он-лайн), остальное время отводится на выполнение творческих заданий и индивидуальные консультации с учащимися (оф-лайн).

В соответствии с программой каждое занятие состоит из теоретической части и практической части.

Форма организации обучения – групповое комбинированное занятие, включающее в себя:

лекцию, когда преподаватель объясняет новый материал, сопровождая объяснение мультимедийной презентацией

демонстрацию, когда обучающиеся слушают объяснения педагога и наблюдают за демонстрационным экраном;

групповую работу, когда учащиеся синхронно работают под управлением педагога;

самостоятельную работу, когда обучающиеся выполняют индивидуальные задания.

Формы занятий по количеству детей:

Форма занятий по количеству детей *фронтальная*, по способу коммуникации – лекция, просмотр фильмов, мастер-класс, практикум, практические и творческие задания, иллюстративные упражнения, направленные на формирование знаний учащихся.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

объяснительно-иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

репродуктивный - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

исследовательский - самостоятельная работа учащихся

Приём - работа по образцу, тренировочные упражнения.

<u>Особенности организации образовательного процесса:</u>

Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

При реализации программы с использованием ДОТ возможны следующие формы проведения занятий:

- Видеоконференция – обеспечивает двухстороннюю аудио- и видеосвязь между педагогом и обучающимися. Преимуществом такой формы виртуального общения является визуальный контакт в режиме реального времени. Охватывает большое количество участников образовательного процесса.

- Чат–занятия – это занятия, которые проводятся с использованием чатов - электронной системы общения, проводится синхронно, то есть все участники имеют доступ к чату в режиме онлайн.

- Онлайн–консультации – это наиболее эффективная форма взаимодействия между педагогом и обучающимися. Преимущество таких консультаций в том, что, как при аудио и тем более видео контакте, создается максимально приближѐнная к реальности атмосфера живого общения.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: Webinar, Zoom, Youtube, Skype, Google и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме. В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

Качество доступности и инновационности дополнительной общеразвивающей программы

- Программа реализуется для детей, включая детей с ограниченными возможностями здоровья и детей с инвалидностью (инклюзивный формат обучения).
- Программа содержит проведение мероприятий, направленных на профориентацию и профессиональное самоопределение обучающихся

- Программа содержит мероприятия воспитательной деятельности по модулям: работа с родителями, профориентация (самоопределение), воспитательная среда.

Состав группы: Обучающиеся в группе – от 12 до 17 лет. Группы комплектуются отдельно для мальчиков и девочек. Количественный состав объединения составляет – 15 человек.

Условия приема детей: Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

Режим занятий. 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 - 45 минут.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (2 х 45 минут), перерыв 10 минут.

Качество доступности и инновационности краткосрочной дополнительной общеразвивающей программы

- Программа реализуется для детей, включая детей с ограниченными возможностями здоровья
- Программа содержит проведение мероприятий, направленных на профориентацию и профессиональное самоопределение обучающихся
- Программа содержит мероприятия воспитательной деятельности.

Профориентационный компонент программы состоит в том, что дети в процессе освоения программного материала знакомятся с особенностями профессий тренера, учителя физической культуры, тем самым ориентируются на выбор этих профессий в дальнейшем.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: создание условий для разностороннего физического развития обучающихся.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучать технико-тактическим действиям игры в волейбол;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышать уровень физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развивать ловкость, силу, точность, быстроту реакции.
-подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитывать честность, решительность, смелость, взаимопомощь.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

<u>Ожидаемые результаты программы</u>

- увеличится количество обучающихся, занимающихся физической культурой и спортом;
- снизится уровень заболеваемости обучающихся;
- повысятся качества знаний обучающихся в рамках физкультурно-спортивной направленности;
- повысится уровень культуры здоровья обучающихся;

К окончанию учебной программы обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

- обогатит знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- обучится навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- приобретет конкретные знаний в области гигиены, здорового образа жизни.
- изменит отношение к своему здоровью, осознает необходимость сохранения физического здоровья, начиная с раннего возраста;
-повысит уровень развития физических качеств (силы, ловкости, выносливости

С*формированы личностные качества:*

- сформируется установка на безопасный, здоровый образ жизни;

- сформируется умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- научится определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- сформируется навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

- научится видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

1.4. Содержание программы

Учебный план обучения
1 модуль

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Истории развития волейбола, Изучение правил игры в волейбол. Техника безопасности. Волейболисты сборной России.	2	2	0	опрос
2	Техника перехода игроков. Перемещение и стойки. Стойки в сочетании с перемещениями.	2	0	2	Выполнение контрольного упражнения
3.	Техническая подготовка. Техника приѐма мяча снизу и сверху. Блокирование Техника паса. Передачи мяча. Подачи мяча. Нападающий удар.	56	0	56	Выполнение контрольного упражнения
4.	Учебная игра по правилам мини-волейбола	4	-	4	соревнования
Всего		64	2	62	

2 модуль

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Специальная физическая подготовка	8	0	8	Выполнение контрольного упражнения
2	Тактическая подготовка	56	2	54	Выполнение контрольного упражнения
3	Интегральная подготовка	12	0	12	Учебная игра
4	Итоговое	4	0	4	Соревнования
Всего		80	2	78	

Содержание программы обучения

1 модуль

1. Название темы: Истории развития волейбола, Изучение правил игры в волейбол. Техника безопасности. Волейболисты сборной России.

Данная тема дает начальное понимание о спортивной игре волейбол, ее роли в современном мире. Повторение техники безопасности во время занятий спортивных игр с мячом.

Теория : 2 часа.

Форма контроля: опрос

2. Название темы: Техника перехода игроков. Перемещение и стойки. Стойки в сочетании с перемещениями.

Эта тема содержит общие сведения о технике владения волейбольным мячом. Изучение этапов освоения техники владения мяча. 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.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Выполнение контрольного упражнения

3. Название темы: В парах передачи мяча в сочетании с перемещениями.

Комплекс подводящих упражнений с волейбольным мячом.

Практика: 1 час. Данная тема знакомит с различными комплексами упражнений общей физической подготовки и комплексом упражнений с мячом на месте и в движении в волейболе .

Изучение способов упражнений с мячом на месте и в движении. Изучение тактики и техники ведения мяча.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Выполнение контрольного упражнения

4. Название темы: Передачи вдоль сетки и через сетку. *Овладение техникой передачи мяча*

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Выполнение контрольного упражнения

5. Название темы: Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку. *Овладение техникой передачи мяча*

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Выполнение контрольного упражнения

6. Название темы: Передачи сверху двумя руками в стену стоя , сидя, лёжа. *Овладение техникой передачи мяча*

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Выполнение контрольного упражнения

7. Название темы: Нижняя передача мяча в стену и над собой. *Овладение техникой передачи мяча*

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Выполнение контрольного упражнения

8. Название темы: Прием мяча снизу двумя руками наброшенного партнером. *Овладение техникой приема мяча*

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Выполнение контрольного упражнения

9. Название темы: Прием мяча снизу на месте и после перемещения. *Овладение техникой приема мяча*

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Выполнение контрольного упражнения

10. Название темы: Верхняя и нижняя передача мяча. *Овладение техникой приема и передач мяча*

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Выполнение контрольного упражнения

11. Название темы: Нижняя прямая подача. Нижние подачи на точность попадания в зоны. *Овладение техникой подачи:* нижняя прямая подача мяча с 3-6 метров

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Выполнение контрольного упражнения

12. Название темы: Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача в разные половины площадки. *Овладение техникой подачи: верх*няя прямая подача мяча

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Выполнение контрольного упражнения

13. Название темы: Верхняя боковая подача. *Овладение техникой боковой подачи*

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Выполнение контрольного упражнения

14. Название темы: Многократные броски набивного мяча над собой и в прыжке в стену с прыжками.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Выполнение контрольного упражнения

15. Название темы: Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Выполнение контрольного упражнения

16. Название темы: Отбивание мяча кулаком стоя на площадке и в прыжке после перемещения.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Выполнение контрольного упражнения

17. Название темы: Прямой нападающий удар.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Выполнение контрольного упражнения

18. Название темы: Нападающий удар, ритм разбега в три шага.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Выполнение контрольного упражнения

19. Название темы: Нападающий удар стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Выполнение контрольного упражнения

20. Название темы: Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах стоя и в прыжке бросок теннисного мяча через сетку в прыжке.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

21. Название темы: Удар через сетку по мячу, подброшенному партнером.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

22. Название темы: Перемещения различными способами и в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: контрольное упражнение

23. Название темы: Прием мяча сверху двумя руками наброшенного партнерам через сетку. *Овладение техникой приема и передач мяча*

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

24. Название темы: Прием мяча в парах направленного удара.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

25. Название темы: Прием снизу двумя руками наброшенного мяча партнером через сетку в парах. *Овладение техникой приема и передач мяча*

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

26. Название темы: Прием мяча снизу во встречных колоннах. *Овладение техникой приема и передач мяча*

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

27. Название темы: Прием мяча снизу в стену и над собой поочередно, многократно.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

28. Название темы: Прием верхней и нижней подачи. *Овладение техникой приема и передачи мяча*

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

29. Название темы: Прием мяча над собой сверху и снизу. *Овладение техникой приема и передачи мяча*

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

30. Название темы: Прием мяча с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину. *Овладение техникой приема и передач и мяча*

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

31. Название темы: Прием мяча с набрасывания партнера в парах и от нижней прямой подачи. *Овладение техникой приема и передачи мяча*

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

32. Название темы: Учебная игра по правилам мини- волейбола.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: соревнование.

Содержание программы обучения

2 модуль

1. Название темы: Блокирование одиночное прямого нападающего удара.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

2. Название темы: Блокирование на подставке , блокирование в прыжке.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

3. Название темы: Индивидуальные тактические действия в нападении и выбор места для второй передаче.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

4. Название темы: Вторая передача из зоны три игроку, которому подающий обращен лицом.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

5. Название темы: Подача нижняя прямая на точность.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

6. Название темы: Передача мяча через сетку на свободное место, на игрока слабо владеющего приемом мяча.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

7. Название темы: Групповые действия, взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: тестирование.

8. Название темы: Взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передачи.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

9. Название темы: Взаимодействие игроков зоны 6, 5, 1 с игроком зоны 3, 2.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

10. Название темы: Командные действия прием подачи и первая передача в зону 2, 3.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

11. Название темы: Тактика защиты, выбор места при приеме подачи.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

12. Название темы: Подача нижняя прямая на точность.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

13. Название темы: Действия при страховке партнера принимающего мяч с подачи.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

14. Название темы: Выбор способа приема мяча от соперника -сверху или снизу.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

15. Название темы: Групповые действия, взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игроков зон 1и 5 с игроком зоны 6.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

16. Название темы: Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

17. Название темы: Командные действия. Учебная игра. Групповые действия:

Взаимодействие защитников

Взаимодействие блокирующих

Взаимодействие страхующих

Двухсторонняя игра по правилам.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: соревнование.

18. Название темы: Многократное выполнение технических приемов и тактических действий .

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

19. Название темы: Подготовительные к волейболу игры: « мяч в воздухе», « мяч капитану», эстафета у стены, игра в волейбол без подачи.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

20. Название темы: Учебная игра по правилам мини -волейбола и классического волейбола.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: соревнование.

21. Название темы: Передачи мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

22. Название темы: Передачи мяча над собой и после перемещения различными способами.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

23. Название темы: Передачи мяча с набрасывания партнера на месте и после перемещения в парах, в треугольнике.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

24. Название темы: Передачи в стену с изменением высоты и расстояния на месте и в сочетании с перемещениями на точность собственного подбрасывания и партнера.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

25. Название темы: Подача мяча в держателе в стену с расстояния 6-9 метров, через сетку расстояние 6-9м.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

26. Название темы: Прямой нападающий удар. 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).

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

27. Название темы: Ударное движение кистью по мячу стоя на коленях на гимнастическом мяче.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

28. Название темы: Удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

29. Название темы: Учебная игра. Организация и проведение соревнований.

Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: соревнование.

30. Название темы: Удар по мячу через сетку подброшенному партнерам, удар с передачи.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

31. Название темы: Прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку, прием нижней прямой подачи.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

32. Название темы: Учебная игра. Организация и проведение соревнований.

Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: соревнование.

33. Название темы: Прием подачи и первая передача в зону нападения.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

34. Название темы: Приседание и резкое выпрыгивание вверх, упражнения с отягощением -мешки с песком, штанга, набивные мячи.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

35. Название темы: Многократные броски набивного мяча над собой и в прыжке , ловля после приземления.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

36. Название темы: Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки через скакалку, разнообразные подскоки.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

37. Название темы: Прыжки через планку с прямого разбега, в высоту с разбега , в длину с места.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

38. Название темы: Судейство и правила волейбола.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: Контрольное упражнение

39. Название темы: Игра в волейбол. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Техника безопасности во время летних каникул.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: соревнование.

40. Название темы: Игра в волейбол. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Техника безопасности во время летних каникул.

Практика: 2 часа.

Форма контроля: соревнование.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график программы "Волейбол" на 2024-2025 учебный год

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 72. Сроки учебных периодов: 1 полугодие с 09.09.2024 по 31.12.2024; 2 полугодие - 10.01.2025 по 31.05.2025

1 группа - мальчики

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1 модуль							
1	11.09.24		2	Истории развития волейбола, Изучение правил игры в волейбол. Техника безопасности. Волейболисты сборной России	Теоретическое	опрос	
2	16.09.24		2	Техника перехода игроков. Перемещение и стойки. Стойки в сочетании с перемещениями.	Практическое	Контрольное упражнение	
3	18.09.24		2	В парах передачи мяча в сочетании с перемещениями.	Практическое	Контрольное упражнение	
4	23.09.24		2	Передачи вдоль сетки и через сетку.	Практическое	Контрольное упражнение	
5	25.09.24		2	Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку.	Практическое	Контрольное упражнение	
6	30.09.24		2	Передачи сверху двумя руками в стену стоя , сидя, лёжа.	Практическое	Контрольное упражнение	
7	02.10.24		2	Нижняя передача мяча в стену и над собой.	Практическое	Контрольное упражнение	
8	07.10.24		2	Прием мяча снизу двумя руками наброшенного партнером.	Практическое	Контрольное упражнение	
9	09.10.24		2	Прием мяча снизу на месте и после перемещения.	Практическое	Контрольное упражнение	
10	14.10.24		2	Верхняя и нижняя передача мяча.	Практическое	Контрольное упражнение	
11	16.10.24		2	Нижняя прямая подача. Нижние подачи на точность попадания в зоны.	Практическое	Контрольное упражнение	
12	21.10.24		2	Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача в разные половины площадки.	Практическое	Контрольное упражнение	
13	23.10.24		2	Верхняя боковая подача.	Практическое	Контрольное упражнение	
14	28.10.24		2	Многократные броски набивного мяча над собой и в прыжке в стену с прыжками.	Практическое	Контрольное упражнение	
15	30.10.24		2	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной	Практическое	Контрольное упражнение	

				близости от нее.			
16	04.11.24		2	Отбивание мяча кулаком стоя на площадке и в прыжке после перемещения.	Практическое	Контрольное упражнение	
17	06.11.24		2	Прямой нападающий удар.	Практическое	Контрольное упражнение	
18	11.11.24		2	Нападающий удар, ритм разбега в три шага.	Практическое	Контрольное упражнение	
19	13.11.24		2	Нападающий удар стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены.	Практическое	Контрольное упражнение	
20	18.11.24		2	Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах стоя и в прыжке бросок теннисного мяча через сетку в прыжке.	Практическое	Контрольное упражнение	
21	20.11.24		2	Удар через сетку по мячу, подброшенному партнером.	Практическое	Контрольное упражнение	
22	25.11.24		2	Перемещения различными способами и в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.	Практическое	Контрольное упражнение	
23	27.11.24		2	Прием мяча сверху двумя руками наброшенного партнерам через сетку.	Практическое	Контрольное упражнение	
24	02.12.24		2	Прием мяча в парах направленного удара.	Практическое	Контрольное упражнение	
25	04.12.24		2	Прием снизу двумя руками наброшенного мяча партнером через сетку в парах.	Практическое	Контрольное упражнение	
26	09.12.24		2	Прием мяча снизу во встречных колоннах.	Практическое	Контрольное упражнение	
27	11.12.24		2	Прием мяча снизу в стену и над собой поочередно, многократно.	Практическое	Контрольное упражнение	
28	16.12.24		2	Прием верхней и нижней подачи.	Практическое	Контрольное упражнение	
29	18.12.24		2	Прием мяча над собой сверху и снизу.	Практическое	Контрольное упражнение	
30	23.12.24		2	Прием мяча с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину.	Практическое	Контрольное упражнение	
31	25.12.24		2	Прием мяча с набрасывания партнера в парах и от нижней прямой подачи.	Практическое	Контрольное упражнение	
32	30.12.24		2	Учебная игра по	Практическ	соревновани	

				правилам мини-волейбола.	ое	я	
2 модуль							
1	13.01.25		2	Блокирование одиночное прямого нападающего удара.	Практическое	Контрольное упражнение	
2	15.01.25		2	Блокирование на подставке , блокирование в прыжке.	Практическое	Контрольное упражнение	
3	20.01.25		2	Индивидуальные тактические действия в нападении и выбор места для второй передаче.	Практическое	Контрольное упражнение	
4	22.01.25		2	Вторая передача из зоны три игроку, которому подающий обращен лицом.	Практическое	Контрольное упражнение	
5	27.01.25		2	Подача нижняя прямая на точность.	Практическое	Контрольное упражнение	
6	29.01.25		2	Передача мяча через сетку на свободное место, на игрока слабо владеющего приемом мяча.	Практическое	Контрольное упражнение	
7	03.02.25		2	Групповые действия, взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.	Практическое	Контрольное упражнение	
8	05.02.25		2	Взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передачи.	Практическое	Контрольное упражнение	
9	10.02.25		2	Взаимодействие игроков зоны 6, 5, 1 с игроком зоны 3, 2.	Практическое	Контрольное упражнение	
10	12.02.25		2	Командные действия прием подачи и первая передача в зону 2, 3.	Практическое	Контрольное упражнение	
11	17.02.25		2	Тактика защиты, выбор места при приеме подачи.	Практическое	Контрольное упражнение	
12	19.02.25		2	Индивидуальные действия, при приеме мяча направленного соперником через сетку.	Практическое	Контрольное упражнение	
13	24.02.25		2	Действия при страховке партнера принимающего мяч с подачи.	Практическое	Контрольное упражнение	
14	26.02.25		2	Выбор способа приема мяча от соперника -сверху или снизу.	Практическое	Контрольное упражнение	
15	03.03.25		2	Групповые действия, взаимодействие игроков при приеме подачи и	Практическое	Контрольное упражнение	

				передачи игроков зон1и 5 с игроком зоны 6.			
16	05.03.25		2	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	Практическое	Контрольное упражнение	
17	10.03.25		2	Командные действия. Учебная игра.	Практическое	соревнования	
18	12.03.25		2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий .	Практическое	Контрольное упражнение	
19	17.03.25		2	Подготовительные к волейболу игры: « мяч в воздухе», « мяч капитану», эстафета у стены, игра в волейбол без подачи.	Практическое	Контрольное упражнение	
20	19.03.25		2	Учебная игра по правилам мини -волейбола и классического волейбола.	Практическое	Контрольное упражнение	
21	24.03.25		2	Передачи мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре.	Практическое	Контрольное упражнение	
22	26.03.25		2	Передачи мяча над собой и после перемещения различными способами.	Практическое	Контрольное упражнение	
23	31.03.25		2	Передачи мяча с набрасывания партнера на месте и после перемещения в парах, в треугольнике.	Практическое	Контрольное упражнение	
24	02.04.25		2	Передачи в стену с изменением высоты и расстояния на месте и в сочетании с перемещениями на точность собственного подбрасывания и партнера.	Практическое	Контрольное упражнение	
25	07.04.25		2	Подача мяча в держателе в стену с расстояния 6-9 метров, через сетку расстояние 6-9м.	Практическое	Контрольное упражнение	
26	09.04.25		2	Прямой нападающий удар.	Практическое	Контрольное упражнение	
27	14.04.25		2	Ударное движение кистью по мячу стоя на коленях на гимнастическом мяче.	Практическое	Контрольное упражнение	
28	16.04.25		2	Удар по мячу в держателе через сетку в	Практическое	Контрольное упражнение	

				прыжке с разбега.			
29	21.04.25		2	Учебная игра.	Практическое	соревнования	
30	23.04.25		2	Удар по мячу через сетку подброшенному партнерам, удар с передачи.	Практическое	Контрольное упражнение	
31	28.04.25		2	Прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку, прием нижней прямой подачи.	Практическое	Контрольное упражнение	
32	30.04.25		2	Учебная игра.	Практическое	соревнования	
33	05.05.25		2	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Практическое	Контрольное упражнение	
34	07.05.25		2	Приседание и резкое выпрыгивание вверх, упражнения с отягощением -мешки с песком, штанга, набивные мячи.	Практическое	Контрольное упражнение	
35	12.05.25		2	Многократные броски набивного мяча над собой и в прыжке , ловля после приземления.	Практическое	Контрольное упражнение	
36	14.05.25		2	Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки через скакалку, разнообразные подскоки.	Практическое	Контрольное упражнение	
37	19.05.25		2	Прыжки через планку с прямого разбега, в высоту с разбега , в длину с места.	Практическое	Контрольное упражнение	
38	21.05.25		2	Судейство и правила волейбола.	Теоретическое	Контрольное упражнение	
39	26.05.25		2	Игра в волейбол	Практическое	соревнования	
40	28.05.25		2	Игра в волейбол	Практическое	соревнования	

2 группа - девочки

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1 модуль							
1	10.09.24		2	Истории развития волейбола, Изучение правил игры в волейбол. Техника безопасности. Волейболисты сборной	Теоретическое	опрос	

				России			
2	12.09.24		2	Техника перехода игроков. Перемещение и стойки. Стойки в сочетании с перемещениями.	Практическое	Контрольное упражнение	
3	17.09.24		2	В парах передачи мяча в сочетании с перемещениями.	Практическое	Контрольное упражнение	
4	19.09.24		2	Передачи вдоль сетки и через сетку.	Практическое	Контрольное упражнение	
5	24.09.24		2	Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку.	Практическое	Контрольное упражнение	
6	26.09.24		2	Передачи сверху двумя руками в стену стоя , сидя, лёжа.	Практическое	Контрольное упражнение	
7	01.10.24		2	Нижняя передача мяча в стену и над собой.	Практическое	Контрольное упражнение	
8	03.10.24		2	Прием мяча снизу двумя руками наброшенного партнером.	Практическое	Контрольное упражнение	
9	08.10.24		2	Прием мяча снизу на месте и после перемещения.	Практическое	Контрольное упражнение	
10	10.10.24		2	Верхняя и нижняя передача мяча.	Практическое	Контрольное упражнение	
11	15.10.24		2	Нижняя прямая подача. Нижние подачи на точность попадания в зоны.	Практическое	Контрольное упражнение	
12	17.10.24		2	Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача в разные половины площадки.	Практическое	Контрольное упражнение	
13	22.10.24		2	Верхняя боковая подача.	Практическое	Контрольное упражнение	
14	24.10.24		2	Многократные броски набивного мяча над собой и в прыжке в стену с прыжками.	Практическое	Контрольное упражнение	

15	29.10.24		2	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее.	Практическое	Контрольное упражнение	
16	31.10.24		2	Отбивание мяча кулаком стоя на площадке и в прыжке после перемещения.	Практическое	Контрольное упражнение	
17	05.11.24		2	Прямой нападающий удар.	Практическое	Контрольное упражнение	
18	07.11.24		2	Нападающий удар, ритм разбега в три шага.	Практическое	Контрольное упражнение	
19	12.11.24		2	Нападающий удар стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены.	Практическое	Контрольное упражнение	
20	14.11.24		2	Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах стоя и в прыжке бросок теннисного мяча через сетку в прыжке.	Практическое	Контрольное упражнение	
21	18.11.24		2	Удар через сетку по мячу, подброшенному партнером.	Практическое	Контрольное упражнение	
22	21.11.24		2	Перемещения различными способами и в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.	Практическое	Контрольное упражнение	
23	26.11.24		2	Прием мяча сверху двумя руками наброшенного партнерам через сетку.	Практическое	Контрольное упражнение	
24	28.11.24		2	Прием мяча в парах направленного удара.	Практическое	Контрольное упражнение	
25	03.12.24		2	Прием снизу двумя руками наброшенного мяча партнером через сетку в парах.	Практическое	Контрольное упражнение	
26	05.12.24		2	Прием мяча снизу во встречных колоннах.	Практическое	Контрольное упражнение	
27	10.12.24		2	Прием мяча снизу в стену и над собой поочередно,	Практическое	Контрольное упражне	

				многократно.		ние	
28	12.12.24		2	Прием верхней и нижней подачи.	Практическое	Контрольное упражнение	
29	17.12.24		2	Прием мяча над собой сверху и снизу.	Практическое	Контрольное упражнение	
30	19.12.24		2	Прием мяча с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину.	Практическое	Контрольное упражнение	
31	24.12.24		2	Прием мяча с набрасывания партнера в парах и от нижней прямой подачи.	Практическое	Контрольное упражнение	
32	26.12.24		2	Учебная игра по правилам мини-волейбола.	Практическое	соревнования	
2 модуль							
1	09.01.25		2	Блокирование одиночное прямого нападающего удара.	Практическое	Контрольное упражнение	
2	14.01.25		2	Блокирование на подставке , блокирование в прыжке.	Практическое	Контрольное упражнение	
3	16.01.25		2	Индивидуальные тактические действия в нападении и выбор места для второй передаче.	Практическое	Контрольное упражнение	
4	21.01.25		2	Вторая передача из зоны три игроку, которому подающий обращен лицом.	Практическое	Контрольное упражнение	
5	23.01.25		2	Подача нижняя прямая на точность.	Практическое	Контрольное упражнение	
6	28.01.25		2	Передача мяча через сетку на свободное место, на игрока слабо владеющего приемом мяча.	Практическое	Контрольное упражнение	
7	30.01.25		2	Групповые действия, взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.	Практическое	Контрольное упражнение	
8	04.02.25		2	Взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передачи.	Практическое	Контрольное упражне	

						ние	
9	06.02.25		2	Взаимодействие игроков зоны 6, 5, 1 с игроком зоны 3, 2.	Практическое	Контрольное упражнение	
10	11.02.25		2	Командные действия прием подачи и первая передача в зону 2, 3.	Практическое	Контрольное упражнение	
11	13.02.25		2	Тактика защиты, выбор места при приеме подачи.	Практическое	Контрольное упражнение	
12	18.02.25		2	Индивидуальные действия, при приеме мяча направленного соперником через сетку.	Практическое	Контрольное упражнение	
13	20.02.25		2	Действия при страховке партнера принимающего мяч с подачи.	Практическое	Контрольное упражнение	
14	25.02.25		2	Выбор способа приема мяча от соперника -сверху или снизу.	Практическое	Контрольное упражнение	
15	27.02.25		2	Групповые действия, взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игроков зон1и 5 с игроком зоны 6.	Практическое	Контрольное упражнение	
16	04.03.25		2	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	Практическое	Контрольное упражнение	
17	06.03.25		2	Командные действия. Учебная игра.	Практическое	соревнования	
18	11.03.25		2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий .	Практическое	Контрольное упражнение	
19	13.03.25		2	Подготовительные к волейболу игры: « мяч в воздухе», « мяч капитану», эстафета у стены, игра в волейбол без подачи.	Практическое	Контрольное упражнение	
20	18.03.25		2	Учебная игра по правилам мини -волейбола и классического волейбола.	Практическое	Контрольное упражнение	
21	20.03.25		2	Передачи мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре.	Практическое	Контрольное упражне	

						ние	
22	25.03.25		2	Передачи мяча над собой и после перемещения различными способами.	Практическое	Контрольное упражнение	
23	27.03.25		2	Передачи мяча с набрасывания партнера на месте и после перемещения в парах, в треугольнике.	Практическое	Контрольное упражнение	
24	01.04.25		2	Передачи в стену с изменением высоты и расстояния на месте и в сочетании с перемещениями на точность собственного подбрасывания и партнера.	Практическое	Контрольное упражнение	
25	03.04.25		2	Подача мяча в держателе в стену с расстояния 6-9 метров, через сетку расстояние 6-9м.	Практическое	Контрольное упражнение	
26	08.04.25		2	Прямой нападающий удар.	Практическое	Контрольное упражнение	
27	10.04.25		2	Ударное движение кистью по мячу стоя на коленях на гимнастическом мяче.	Практическое	Контрольное упражнение	
28	15.04.25		2	Удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега.	Практическое	Контрольное упражнение	
29	17.04.25		2	Учебная игра.	Практическое	соревнования	
30	22.04.25		2	Удар по мячу через сетку подброшенному партнерам, удар с передачи.	Практическое	Контрольное упражнение	
31	24.04.25		2	Прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку, прием нижней прямой подачи.	Практическое	Контрольное упражнение	
32	29.04.25		2	Учебная игра.	Практическое	соревнования	
33	06.05.25		2	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Практическое	Контрольное упражнение	
34	08.05.25		2	Приседание и резкое выпрыгивание вверх, упражнения с	Практическое	Контрольное упражне	

				отягощением -мешки с песком, штанга, набивные мячи.		ние	
35	13.05.25		2	Многократные броски набивного мяча над собой и в прыжке , ловля после приземления.	Практическое	Контрольное упражнение	
36	15.05.25		2	Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки через скакалку, разнообразные подскоки.	Практическое	Контрольное упражнение	
37	20.05.25		2	Прыжки через планку с прямого разбега, в высоту с разбега , в длину с места.	Практическое	Контрольное упражнение	
38	22.05.25		2	Судейство и правила волейбола.	Теоретическое	Контрольное упражнение	
39	27.05.25		2	Игра в волейбол	Практическое	соревнования	
40	29.05.25		2	Игра в волейбол	Практическое	соревнования	

2.2. Формы аттестации/контроля

Диагностическое обследование результатов обучения и личностного развития обучающихся по программе «Волейбол» проводится методом наблюдения, выполнения контрольного упражнения,опроса.

Предметом диагностики и контроля являются *внешние физические качества обучающихся* , а также их внутренние личностные качества (освоенные способы деятельности, знания, умения), которые относятся к целям и задачам курса.

Возможно использование следующих *методов отслеживания результативности:*

- *Педагогическое наблюдение* (решения задач поискового характера, активности обучающихся на занятиях).

-*Мониторинг* (ведение журнала учета).

Основой для оценивания деятельности обучающихся являются результаты анализа его развития. Оценка имеет различные способы выражения – устные

суждения педагога, письменные качественные характеристики. Оценке подлежит в первую очередь уровень достижения обучающимся минимально необходимых результатов, обозначенных в целях и задачах курса. Учитель выделяет и поясняет критерии оценки, учит детей формулировать эти критерии в зависимости от поставленных целей и особенностей физического развития.

Критерии педагогического наблюдения:

- проявляет/не проявляет интерес к занятиям по волейболу; активен/пассивен во время учебного процесса, участвует/не участвует в мероприятиях по волейболу;

-проявляет/не проявляет дисциплинированность, самоорганизованность, концентрацию и усердность в работе, соблюдает/не соблюдает правила поведения во время учебного процесса;

- проявляет/не проявляет дружелюбие, взаимопомощь в коллективе, вежливость, доброжелательность, уважительность в общении с педагогом и другими учащимися, бесконфликтность поведения;

-проявляет/не проявляет целеустремленность, настойчивость, терпение, стремится/не стремится к достижению высоких результатов и прогрессу.

Проверка достигаемых образовательных результатов производится в следующих формах:

- текущий рефлексивный самоанализ, контроль и самооценка обучающимися выполняемых заданий;
- взаимооценка обучающимися работ друг друга или работ, выполненных в группах;
- текущая диагностика и оценка педагогом деятельности обучающихся;
- итоговая оценка деятельности учащихся учителем, выполняемая в форме соревнования.

Критерии оценивания

Выполнение контрольного упражнения, соревнования, опрос.

Соревнования, товарищеские встречи по волейболу, на которых определяется уровень развития учащихся. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

2.3. Оценочные материалы

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).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Контрольные нормативы

По технической подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Учебно- тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).

4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.

5. Нападающий удар прямой:

- из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;

- из зоны 3 в зоны 4 и 5;

- из зоны 2 в зоны 1 и 2.

6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.

7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м.

2. Бег с изменением направления (5х6 м).

3. Прыжок в длину с места.

4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.

5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).

6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

По игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).

2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Физическое развитие и физическая подготовленность учащихся

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:		
	сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Формой подведения итогов являются: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

Приемные нормативы по технической подготовке для перевода на учебно-тренировочный этап

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

2.4. Методические материалы

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр

К – полный комплект (на каждого обучающегося)

Г – комплект (для работы в группах)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения.	кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М.: Просвещение, 2011. — 77 с.: ил. — (Работаем по новым стандартам).	Д
3	Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение» 1976. 111с.	Д
4	Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва(этапы спортивно- оздоровительный, начальной подготовки,	Д

	учебно-тренировочный) [Текст].-М.: Советский спорт, 2005.-112с.	
5	Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физкультура и спорт, 1983,- 144с.	Д
6	Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.-251 с.	Д
7	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.	Д
8	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника - Ростов-на- Дону, издательство «Феникс»,2004	Д
9	Дидактические материалы по основным разделам	Г
10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
11	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
12	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
13	Плакаты методические	Д
14	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д
15	Видеофильмы по основным разделам учебного материала	Д
16	Аудиозаписи	Д
17	Мультимедийный компьютер	Д
18	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д
19	Стенка гимнастическая	Г
20	Скамейка гимнастическая жесткая	Г

21	Скамья атлетическая вертикальная, наклонная	Г
22	Мячи: футбольный, теннисные, малый мяч (мягкий), набивной	Г
23	Палка гимнастическая	К
24	Мячи: баскетбольные, волейбольные.	К
25	Скакалка детская	К
26	Гантели наборные	Г
27	Табло перекидное	Д
28	Пульсометр	Г
29	Шагомер электронный	Г
30	Ступенька универсальная	Г
31	Весы медицинские с ростомером	Д
32	Стойки волейбольные универсальные	Д
33	Кубики	Г
34	Обруч детский	Г
35	Жилетки игровые	Г
36	Сетка волейбольная	Д
37	Аптечка	Д

38	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
39	Конус сигнальный	Г
40	Ролик для пресса	Г
41	Насос ручной	Д
42	Секундомер	Д
43	Площадка игровая волейбольная	Д

2.5. Условия реализации программы

Материально-технические условия:

- специализированный спортивный зал;
- учебно-наглядные пособия по волейболу;
- волейбольные мячи, сетка и др. инвентарь.

Информационные условия:

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype-общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.)

Информационное обеспечение: Сайт физкультура в школе http://www.fizkulturavshkole.ru/ (Классификация и основные понятия техники игры в волейбол)

Видео. Волейбол обучение. Тренировка. От и до. https://my.mail.ru/mail/mr_frick/video/_myvideo/100.html

Видео. Как играть в волейбол.
https://rutube.ru/video/eddabfe5e4f6b7bf6c5a57f0651f9ab2/?ysclid=lhafdifjwg330083392

2.6. Программа воспитания /Воспитательный компонент программы

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» и имеет 2 важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Календарный план мероприятий воспитательной работы отражен в рабочей программе «Волейбол».

Цель: Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности обучающегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

1.Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.

2.Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности обучающихся.

2.Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

Результат воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

Планируемые результаты:

- Проявление творческой активности обучающихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общественностью.

Работа с коллективом обучающихся:

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн.;

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, мастер -классов, тематических мероприятий в течение года);
- публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте».

Направления воспитательной работы:

1. **Духовно-нравственное воспитание** (формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и народов России) (выставки творческих работ, фотовыставки, знакомство с наследием, участие в конкурсах духовно-нравственной направленности, тематические праздники и др.)

2. **Формирование коммуникативной культуры** (формирование навыков ответственного коммуникативного поведения, умения корректировать свое общение в зависимости от ситуации, в рамках принятых в культурном обществе норм этикета поведения и общения, а также норм культуры речи; культивировать в среде воспитанников принципы взаимопонимания, уважения к себе и окружающим людям и обучать способам толерантного взаимодействия и конструктивного разрешения конфликтов) (презентация, защита творческих работ внутри творческого объединения, организация совместных творческих проектов, работа в команде во время игр, занятий и др.)

3. **Гражданско-патриотическое воспитание** (формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к себе, как части истории, к своей малой родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия

России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям российского народа)

4. **Воспитание семейных ценностей** (формирование ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни) (организация совместных мероприятий и др.)

5. **Здоровьесберегающее воспитание и формирование культуры здорового, безопасного образа жизни, организация комплексной профилактической работы (профилактика детского дорожно-транспортного травматизма)** (направлено на совершенствование и развитие физических качеств личности, формы и функций организма человека, формирования осознанной потребности в физкультурных занятиях, двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний, потребности в активном, здоровом образе жизни, негативного отношения к вредным, для здоровья человека, привычкам) (беседы, просмотр роликов и др.)

6. **Интеллектуальное воспитание** (раскрытие, развитие и реализация творческих и интеллектуальных способностей в максимально благоприятных условиях образовательного процесса, развитие интеллектуальной культуры личности, познавательных мотивов) **(**участие в конкурсах и играх различного уровня и направленности)

7. **Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности** (формирование умений распознавания информации, Обучение детей и подростков умению самостоятельного поиска, анализа и обработки информации, развитие у детей и подростков основных информационных умений и навыков в качестве базиса для формирования информационно-независимой личности, обладающей способностью к самостоятельному и эффективному информационному поведению) **(**использование медиаресурсов, медиатехнологий, игровые формы занятий с задачей поиска необходимых сведений в информационных источниках и др.)

8. **Экологическое воспитание** (направлено на развитие у обучающихся экологической культуры как системы ценностных установок, включающей в себя знания о природе и формирующей гуманное,

ответственное и уважительное отношение к ней как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности) **(**подбор материала, оформление экспозции, тематические занятия и др.)

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Цели, задачи	Сроки проведения	Примечание
1.	Участие в проведении Дня открытых дверей	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности объединений МОУ Байдулинская СОШ	сентябрь	
2.	Игра-знакомство «Давай дружить»	Знакомство и сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры	сентябрь	
3.	"Все работы хороши" познавательно-развлекательная программа	Развитие у обучающихся интересов к профессиям	Октябрь	
4.	Беседа к Дню матери	Воспитание уважения и бережного отношения к матери	Ноябрь	
5.	Беседа «Дорожная азбука», посвящённая памяти жертв дорожно-транспортных происшествий	Формирование у детей устойчивых привычек безопасного поведения на дороге.	ноябрь	
6.	Новогодние праздники и Рождество.	История и обычаи празднования. Организация творческого и содержательного досуга детей	декабрь	
7.	Неделя безопасного Интернета	Формирование осознанного и безопасного поведения воспитанников в сети Интернет	февраль	
8.	Беседа «Служу Отечеству»	Воспитание у обучающихся любви к Родине, уважения к ее защитникам, стремления служить Отечеству; формирование позитивного нравственного климата в коллективе.	февраль	
9.	Беседа «Международный Женский день»	Формирование доброго, отзывчивого отношения к	март	

		матерям, бабушкам и всем женщинам.		
10.	Беседа «Космос и мы»	Расширить представления обучающихся о космосе, космонавтике.	апрель	
11.	Беседа «День Победы»	Расширение представлений детей о символах Дня Победы, рассказать об истории возникновения георгиевской ленточки ..	Май	
12.	Работа с родителями	Установление контакта, общей благоприятной атмосферы общения с родителями обуча щихся.	В течении учебного года	Посещение родителями занятий и проводимых мероприяти и с детьми по устной договоренно сти с педагогом

Список литературы

Для педагога

1. Банников А.М., Костюков В В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2010.

2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

3. Железняк Ю. Д. «Юный волейболист», учебное пособие для тренеров М. «Физкультура и спорт» 2008г.

4. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: учеб. пособие / Ю.Н. Клещев.– М.: СпортАкадемПресс, 2008.
5. Научно-методический журнал «Физкультура в школе» М. №3 2012г. «Подводящие упражнения в волейболе».
6. Научно-методический журнал «Физкультура в школе» М. №4 2012г. «Школа мяча».
7. Научно-методический журнал «Физкультура в школе» М. №6 2013г «На уроках по волейболу».
8. Научно-методический журнал «Физкультура в школе» М. №5 2013г. «Круговая тренировка по волейболу».
9. Потапова Т.В. Потенциал физической культуры и спорта. Монография. Тюмень. Изд-во ТГУ.- 2006.- 104с
10. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. М.: Просвещение, 2006. – 32 с.
11. Сборник программ дополнительного образования. Программы социально-педагогического и спортивного направления. Хабаровск: Краевой детский центр «Созвездие», 2008.
12. Чумаков Б.Н. Десять заповедей сохранения жизни. М.: Педагог.общество России, 2005, 64с1 . Б.И. Загородский, И.П. Залетаев «Физическая культура в школе», Высшая школа 2003г.

Для учащихся

1. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002;
2. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС».
3. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист», учебное пособие для тренеров М. «Физкультура и спорт» 20018г.

Для родителей

1. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 2001.

2. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

3. Игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2000.

Интернет -ресурсы:

http://www.fizkulturavshkole.ru/
http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html
http://ds31.centerstart.ru/