

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Залесовская средняя общеобразовательная школа №2

ПРИНЯТА на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 27.08.2024 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор школы Е.В. Микушина МБОУ Приказ № 113 АЯ СОШ №2 от 27.08.2024 г.
---	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст учащихся: 14-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор составитель:

Пономарев В. А.,
учитель физической культуры

1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 26 мая 2021 г. № 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период 2025 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Приказ Министерства образования и науки Алтайского края от 30.08.2019 г. № 1283 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» в Алтайском крае;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ, утвержденные

приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 г. № 535;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации 09-3242 от 18.11.2015 г. о направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Устав МБОУ Залесовская СОШ №2.

Вид программы

Модифицированная.

Актуальность программы

Волейбол - один из самых популярных видов спорта среди учащихся старших классов. Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы, Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

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

Отличительные особенности программы

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной

направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

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

Цель – сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

1. Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы.

2. Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Методы обучения:

Методические особенности организации учебного процесса будут осуществляться с помощью следующих методов обучения:

- словесный метод (объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);
- наглядный метод (демонстрации, демонстрация наглядных пособий, выполнение упражнений в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей тела в отдельные моменты двигательных действий);
- метод упражнений (целостно-конструктивный, расчлененно - конструктивный);
- проблемный метод (частично поисковый, метод проектов)

Для развития двигательных способностей используются методы:

- стандартного упражнения (стандартно-повторного, стандартно-непрерывного)
- переменного упражнения (переменно-интервального, круговой)
- игровой,
- соревновательный.

Условия набора обучающихся – для всех модулей:

- отсутствие медицинских противопоказаний.

Место и время проведения занятий:

Занятия проводятся в спортивном зале и открытой спортивной площадке МБОУ Залесовская СОШ №2 2 раз в неделю 1 часа (по 40мин).

Условия реализации программы.

Материально-технические условия:

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

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивных игр;

- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивной секции;

- тематического планирования секции.

Ценностные ориентиры:

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В условиях реализации требований ФГОС наиболее актуальными становятся технологии:

- Информационно – коммуникационная технология
- Технология развивающего обучения
- Здоровьесберегающие технологии
- Технология проблемного обучения
- Игровые технологии
- Технология интегрированного обучения
- Педагогика сотрудничества.
- Технологии уровневой дифференциации
- Групповые технологии.

Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

В ходе реализации программы «Волейбол» обучающиеся смогут получить знания:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;

- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу

№	Результат	
1.	Личностные результаты	<ul style="list-style-type: none"> • Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); • В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить, • развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям)
2.	Метапредметные результаты	
	Регулятивные УУД	<ul style="list-style-type: none"> • Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно. • Проговаривать последовательность действий. • Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность. • Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. • Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку

		<p>деятельности команды на занятии.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов). • Понимать задачи, поставленные педагогом; • Знать технологическую последовательность выполнения работы; • Правильно оценивать результаты своей деятельности
	Познавательные УУД	<ul style="list-style-type: none"> • Обывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. • Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды. • Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания. • Научиться проявлять творческие способности; • Развивать сенсорные и моторные навыки.
	Коммуникативные УУД	<ul style="list-style-type: none"> • Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других. • Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им. • Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). • Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах, • Учиться работать в коллективе. • Проявлять индивидуальность и самостоятельность.
3.	Предметные результаты	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности; • Владение знаниями о волейболе и его роли в

	<p>укреплении здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; • Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
--	---

Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал, спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная - 2шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка - 1 шт.
4. гимнастические скамейки - 4шт.
5. гимнастические маты - 6 шт.
6. скакалки - 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг.) - 3шт.
8. мячи волейбольные – 8 шт.
9. рулетка - 1шт.

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Программный материал предусматривает разделение его содержания в соответствии с уровнями (стартовый, базовый и продвинутый) и/или способы организации деятельности обучающихся на занятии (в случаях, когда содержание материала идентично для всех уровней):

<i>Параметры</i>	<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
Упражнения	Выполнение упражнений с минимальным количеством повторений и подходов	Выбор комплексов упражнений из предложенных, выполнение упражнений в 2-3 подхода	Составление комплексов упражнений (с согласованием с педагогом), выполнение комплексов упражнений до четырех подходов
Отработка	Под руководством педагога	При помощи педагога и одноклассников	Самостоятельно. Педагог является ситуативным консультантом
Исправление ошибок	Под руководством педагога		
Участие в игровой деятельности, соревнованиях	Игрок под руководством	Самостоятельный игрок	Игрок, организатор, судья

Главными требованиями к его проведению являются:

- прикладная направленность. систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств
- формирование необходимых навыков в избранном виде спорта (в данном случае в волейболе)
- достижение закаливающего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе),
- воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями
- индивидуальный подход к учащимся.

Предусматривается систематическая контрольная проверка уровня физической подготовленности школьников – как специальной, так и общей – с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года в форме вступительного и в конце года – в форме выпускного экзамена по физической подготовке.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;

- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом

Разделы программы:

Материал программы состоит из четырех разделов:

- «**Основы знаний**»,
- «**Общая физическая подготовка (ОФП)**,
- «**Специальная подготовка**»,
- «**Показатели физической подготовленности**».

В раздел «Основы знаний» включен обширный материал об организме человека и его возможностях, о саморегуляции психических процессов, о гигиене, а также об особенностях различных видов спорта.

Раздел «Общая физическая подготовка» соответствует аналогичному разделу программы физического воспитания учащихся и включает упражнения из различных видов спорта:

- легкой атлетики,
- гимнастики,
- футбола,
- баскетбола, а также упражнения со скакалками и др.

Программа тестов включает следующие виды испытаний:

- 1) бег на 30 м;
- 2) челночный бег 4x10 м;

- 3) прыжок в длину с места;
- 4) наклон вперед из положения, стоя;
- 5) 11-минутный бег;
- 6) подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девочки).

Методические рекомендации при обучении техническим приемам Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе.

Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м. с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м. с изменением направления

3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу. Последовательность обучения передачам мяча сверху
 1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
 2. То же, но с мячом.
 3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
 4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м. между партнерами.
 5. То же, но с расстояния 5–6 м.
 6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
 7. То же, но после перемещения влево и вправо.
 8. Передача мяча с изменением траектории полета.
 9. Передачи мяча на точность.
 10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу.

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

Последовательность обучения подачам.

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м. от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам.

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.

7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м. от сетки).

8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	№	ВСЕГО:
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	1ч
2	Правила игры и методика судейства	1ч
3	Техническая подготовка волейболистов	2ч
4	Физическая подготовка	2ч
5	Методика тренировки волейболистов	1ч
	Изучение технике игры в волейбол Техника нападения	
6	перемещения	1ч
7	стойки	1ч
8	передачи	5ч
9	подачи	10ч
10	Нападающие удары	5ч
	Техника защиты	
11	перемещения	2ч
12	прием мяча	3ч
13	блок	3ч
	Изучение тактики игры в волейбол	
14	индивидуальные действия	2ч
15	групповые действия	2ч
16	командные действия	2ч
	Тактику защиты	
17	индивидуальные действия	7ч

18	групповые действия	7ч
19	командные действия	7ч
20	Игра по правилам с заданием	4ч

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Дата</i>
1.	История развития волейбола.	История развития волейбола Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола.	
2.	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу Упрощенные правила игры Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция.	
3.	Техническая подготовка волейболиста	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок	
4.	Техническая подготовка волейболиста		
5.	Техника игры в волейбол	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защит	
6.	Техника игры в волейбол		
7.	Физическая подготовка	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.	
8.	Физическая подготовка	Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической	

		подготовке. Проведение тестирования	
9.	Методика тренировки волейболистов	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике	
<i>Изучение техники игры в волейбол техника нападения</i>			
10.	Стартовые стойки	Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.	
11.	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).	
12.	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте	
<i>Обучение техники подачи мяча</i>			
13. 14.	Обучение технике нижней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;	
15. 16.	Обучение технике нижней боковой подачи -	- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;	
17. 18. 19.	Обучение технике верхней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;	
20. 21. 22.	Обучение технике верхней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;	

23.	Обучение укороченной подачи	<ul style="list-style-type: none"> - специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность; 	
24. 25.	Обучения технике верхних передач	Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой.	
26. 27. 28.	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	<p>подводящие упражнения для обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки 	
29. 30.	Обучение технике передач снизу	<ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены; - специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передаче одной снизу 	
31. 32. 33. 34. 35.	Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов	<ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку; 	

36.	Обучение технике приема подач	- упражнения для обучения перемещению игрока; - имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); - специальные упражнения в парах без сетки; - специальные упражнения в тройках без сетки; - специальные упражнения в паре через сетку.	
37.	Обучение технике приема подач		
38.	Обучение технике приема подач		
39.	Обучение технике приема мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь	
41.	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); - специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); - упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)	
42.	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)		
43.	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)		
<i>Изучение тактики игры в волейбол Тактика нападения:</i>			
44.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом	
45.			
46.			
47	Обучения индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений	
<i>Тактика защиты:</i>			
48.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом	
49.	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	
50.			

	удар		
51.	Обучения тактике нападающих ударов	Нападающий удар с задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.	
52.	Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.	
53. 54. 55.	Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.	
56.	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	
57.	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.	
<i>Обучение приему мяча от сетки.</i>			
58. 59. 60.	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра.	
61.	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.	
62. 63. 64.	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	
65. 66.	Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.	
67. 68.	Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием.	

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

<i>Градация</i>	<i>Количество академ. часов</i>	<i>Количество академ. Часов Часов всего</i>
По годам обучения: 1 год	2	68

Формы образования - в учреждении

Форма обучения - очная

<i>Продолжительность учебного года</i>	<i>Количество занятий в неделю</i>	<i>Периодичность занятий</i>	<i>Продолжительность академического часа</i>
34 недель	1	Один раз в неделю 2 часа	40 мин

**Приложение 1 к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности.**

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-
спортивной направленности муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения Залесовская средняя
общеобразовательная школа №2
на 2023 – 2024 учебный год

1. Календарные периоды учебного года

1.1. Дата начала учебного года: 1 сентября 2023 года.

1.2. Дата окончания учебного года: 31 мая 2024 года.

1.3. Продолжительность учебного года: 34 недели.

2. Периоды образовательной деятельности

2.1. Продолжительность учебных занятий по триместрам в учебных
неделях

Учебный период	Дата		Продолжительность
	Начало	Окончание	
			Количество

			е с т в о у ч е б н ы х н е д е л ь
I триместр			1 2
II триместр			1 1
III триместр			1 1
Итого в учебном году			3 4

2.2. Продолжительность занятий

<i>Продолжительность учебного года</i>	<i>Количество занятий в неделю</i>	<i>Количество занятий за год</i>	<i>Периодичность занятий</i>	<i>Продолжительность академического часа</i>
34 недели	1	68	Один раз в неделю по 2 часа	40 мин

<i>Каникулярный период</i>	<i>Дата</i>	<i>Продолжительность</i>
----------------------------	-------------	--------------------------

	<i>Начало</i>	<i>Окончание</i>	<i>каникул в календарных днях</i>
Осенние каникулы			
Зимние каникулы			
Весенние каникулы			
Летние каникулы			

Продолжительность занятий: 40 мин.

Длительность перемен между занятиями: 10 минут.

Текущий контроль освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы проводится в течение учебного периода, по итогам освоения отдельных частей (тем, разделов) дополнительных общеразвивающих программ. Результаты текущего контроля фиксируются путем заполнения таблиц освоения отдельных частей (тем, разделов) дополнительных общеразвивающих программ обучающимися.

Промежуточный контроль уровня освоения дополнительных общеобразовательных программ обучающимися определяется дополнительными общеразвивающими программами и проводится:

- Стартовая диагностики (сентябрь).
- Промежуточная (декабрь).
- Итоговая (май).

Итоги промежуточного контроля заносятся педагогом в диагностическую карту обучающихся, итоговую таблицу.

Итоговый контроль уровня освоения дополнительных общеразвивающих программ обучающимися завершает обучение по конкретным общеобразовательным программам, проводится во 2-м полугодии. Срок проведения – май.

Итоги контроля заносятся педагогом в диагностическую карту обучающихся, итоговую таблицу.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление: • Стартовая диагностики (сентябрь). • Промежуточная (декабрь). • Итоговая (май).

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы. • соревнования в детском объединении, на школьном и муниципальном уровне. • соревнования среди ШСК на муниципальном уровне. • соревнования на региональном уровне, разработка и презентация собственных творческих проектов. Способы подведения итогов: рейтинг, награждение, мастер-класс, презентация.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ПО ОЦЕНКЕ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ: ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Направленность: физкультурно-спортивная

Методы контроля*: выполнение упражнений, заданий (в т.ч. по ходу обучения), оценка участия в соревновательной деятельности

Формы контроля: групповые, индивидуальные

Инструментарий контроля: карта наблюдений, контрольные тестовые упражнения

Основное содержание оценки предметных результатов в практической деятельности – физическое развитие, двигательные действия

Объект оценки: технические показатели двигательного действия, динамика развития физических данных

Оценка результатов:

Уровень	Количество баллов*
высокий уровень	27-21- баллов
средний уровень	20-15 баллов

