

Отдел образования администрации Нефтекумского муниципального округа
Ставропольского края
Муниципальное казенное общеобразовательное
учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 10»

Принята на заседании
педагогического совета
от «12» февр. 2025 года
Протокол № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Загрудний Владислав Витальевич,
учитель физической культуры

с. Ачикулак
2025 год

1. Комплекс основных характеристик ДОП

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные документы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основании основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (с изменениями);
2. Федеральный закон РФ от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации (в редакции 2013 г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
6. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 г. № 1678 г. 490 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
9. Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 N 652Н. "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
12. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. №882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

13. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
14. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
15. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
16. Уставом и локальными актами учреждения.

«Волейбол — эмоциональный вид спорта.
Он не прощает равнодушия»
Владимир Алекно,
главный тренер мужской
сборной России по волейболу

Физической культуре и спорту придается большое общественно – воспитательное значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека к неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня.

Уровень программы - базовый.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы - Волейбол является одним из самых популярных видов спорта в мире. Он привлекает людей всех возрастов и может быть практикуем как на профессиональном, так и на любительском уровне. Волейбол способствует развитию координации, силы, выносливости и командной работы. Это особенно важно для детей и подростков, так как спорт помогает формировать здоровые привычки и улучшает физическую подготовку. Участие в командных видах спорта, способствует развитию социальных навыков, таких как коммуникация, сотрудничество и умение работать в команде. Волейбол можно играть в различных условиях — на пляже, в зале, на открытых площадках. Это делает его доступным для широкой аудитории. Спорт помогает справляться со стрессом, улучшает настроение и способствует общему психоэмоциональному благополучию. Включение волейбола в образовательные программы может повысить интерес к физической культуре и спорту среди учащихся.

Отличительные особенности программы.

Комплексный подход к обучению. Программа может включать как теоретические, так и практические занятия, охватывающие правила игры, технику выполнения ударов, тактику игры и физическую подготовку.

Разнообразие форматов занятий. Включение различных форматов, таких как тренировки, турниры, мастер-классы с участием профессиональных игроков, что позволяет воспитанникам развивать навыки в разных условиях.

Индивидуальный подход. Учет уровня подготовки каждого участника, что позволяет адаптировать программу под разные возрастные группы и физическую подготовку.

Командные соревнования. Организация регулярных турниров и матчей, что способствует развитию командного духа и улучшению навыков взаимодействия в команде.

Психологическая подготовка. Включение элементов психологической подготовки, таких как работа с мотивацией, управление стрессом и развитие уверенности в себе.

Здоровый образ жизни. Программа может акцентировать внимание на важности физической активности и здорового образа жизни, включая занятия по питанию и восстановлению.

Обратная связь и оценка прогресса. Регулярная оценка достижений участников, что позволяет отслеживать прогресс и вносить коррективы в программу.

Интеграция с другими видами спорта. Возможность комбинирования волейбола с другими видами спорта для создания более разнообразной и интересной программы.

Использование современных технологий: Внедрение технологий, таких как видеонализ игры, для улучшения техники и тактики.

Адресат программы. Возрастная группа от 11 до 17 лет охватывает несколько ключевых этапов развития подростков, и каждый из них имеет свои особенности, которые важно учитывать при разработке программы "Волейбол".

Физическое развитие. В возрасте 11-12 лет дети находятся на начальной стадии полового созревания. Их физические способности активно развиваются, и они начинают осваивать базовые навыки координации и силы. Занятия волейболом могут помочь улучшить общую физическую подготовку и развить основные двигательные навыки. Подростки 13-14 лет становятся более активными и могут проявлять интерес к соревнованиям. В этом возрасте важно развивать не только физические, но и технические навыки игры, такие как подача, прием и атака. В старшем подростковом возрасте 15-17 лет физические качества становятся более выраженными. Воспитанники могут уже иметь определенный уровень подготовки и стремиться к более серьезным достижениям в спорте. Это время для углубленного изучения тактики и стратегии игры. Подростки в этом возрасте активно ищут свое место в социальной среде. Командные виды спорта, такие как волейбол, помогают развивать навыки общения, сотрудничества и командного духа. Участие в спортивных мероприятиях может значительно

повысить уверенность подростков в себе, особенно когда они достигают успехов и получают положительную обратную связь от тренеров и сверстников.

Стресс и управление эмоциями. Подростки часто сталкиваются с эмоциональными вызовами, связанными с учебной деятельностью, отношениями и самоидентификацией. Спорт может стать отличным способом для снятия стресса и улучшения психоэмоционального состояния. Важно поддерживать интерес подростков к занятиям, предлагая разнообразные форматы тренировок и соревнований, а также возможности для личного роста и достижения целей.

Обучающиеся могут проявлять интерес к различным видам спорта и активностям. Программа "Волейбол" может включать элементы других видов спорта, что сделает занятия более увлекательными и разнообразными.

Объем и сроки освоения ДОП.

Объем программы – 420 часов.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

1 год обучения: 210 часов в год

2 год обучения: 210 часов в год

Режим занятий.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Перерыв между занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Особенности реализации ДОП.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» носит традиционную модель реализации.

Формы обучения – очная.

Перечень видов занятий. Теоретические занятия, практические занятия, физическая подготовка, общие физические тренировки, соревнования, внутренние турниры, выездные соревнования, мастер-классы.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы. Соревнования, турниры.

ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Цель программы - обеспечение участников необходимыми физическими навыками, такими как сила, выносливость, координация и гибкость, которые являются основой для успешной игры в волейбол.

Задачи

Образовательные (предметные)

- Обучение технике игры. Освоение основных волейбольных техник: подача, прием, передача, атака, блокировка.
- Развитие навыков выполнения игровых элементов в различных игровых ситуациях.
- Обучение методам управления эмоциями и стрессом, связанным с соревнованиями.

- Привлечение к здоровому образу жизни. Обсуждение основ правильного питания и его влияния на спортивные результаты.
- Привлечение участников к активному образу жизни и физической активности вне тренировок.
- Обучение навыкам лидерства через выполнение ролей капитана или старшего в команде.

Развивающие

- Развитие физической подготовки. Укрепление основных групп мышц, необходимых для игры в волейбол.
- Повышение выносливости, силы, скорости и координации движений через специальные физические тренировки.
- Развитие навыков коммуникации и сотрудничества между участниками во время тренировок и соревнований.
- Развитие лидерских качеств. Поощрение участников к проявлению инициативы и ответственности в команде.

Воспитательные

- Формирование командных навыков. Обучение взаимодействию в команде, включая распределение ролей и тактические схемы игры
- Формирование уверенности в своих силах и мотивации к занятиям спортом.
- Организация и участие в турнирах и соревнованиях для оценки уровня подготовки и командной игры.
- Подготовка участников к соревнованиям, включая тактические и психологические аспекты.

Планируемые результаты

Метапредметные результаты

Развитие критического мышления. Обучающиеся учатся анализировать игровые ситуации, принимать обоснованные решения и разрабатывать стратегии для достижения успеха в игре. Формирование способности к самооценке и рефлексии по поводу своих действий и результатов.

Улучшение коммуникативных навыков. Развитие навыков эффективного общения, включая умение слушать, выражать свои мысли и работать в команде. Воспитанники учатся конструктивно обсуждать тактики и стратегии, а также давать и принимать обратную связь.

Формирование навыков саморегуляции. Обучающиеся развивают умение управлять своим временем, планировать тренировки и подготовку к соревнованиям.

Социальная адаптация. Воспитанники учатся взаимодействовать с разными людьми, развивают навыки сотрудничества и разрешения конфликтов. Формирование чувства принадлежности к команде и сообществу, что способствует социальной интеграции.

Развитие ответственности и лидерства. Обучающиеся учатся брать на себя ответственность за свои действия и результаты команды. Развитие

лидерских качеств через участие в командных проектах и выполнение ролей, требующих инициативы и ответственности.

Привлечение к активному образу жизни. Формирование привычки к регулярной физической активности и здоровому образу жизни, что способствует улучшению общего состояния здоровья. Обучающиеся осознают важность физической активности не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Личностные результаты

Повышение самооценки. Воспитанники программы развивают уверенность в своих силах через освоение новых навыков и достижение результатов в игре. Успехи в волейболе способствуют формированию положительного образа себя.

Формирование настойчивости и целеустремленности. Воспитанники учатся преодолевать трудности и неудачи, что способствует развитию настойчивости и способности ставить и достигать цели как в спорте, так и в жизни.

Развитие эмоционального интеллекта. Обучающиеся учатся распознавать и управлять своими эмоциями, а также понимать эмоции других, что способствует улучшению межличностных отношений и взаимодействия в команде.

Укрепление социальной идентичности. Воспитанники формируют чувство принадлежности к команде и сообществу, что способствует развитию социальной идентичности и укреплению связей с окружающими.

Развитие толерантности и уважения к другим. В процессе взаимодействия с разными участниками программы подростки учатся уважать мнения и чувства других, что способствует формированию толерантного отношения и уважения к разнообразию.

Формирование навыков самоуправления. Обучающиеся развивают умение планировать свое время, ставить приоритеты и организовывать свою деятельность, что способствует более эффективному управлению личной жизнью.

Укрепление здоровья и физической активности. Воспитанники осознают важность физической активности для поддержания здоровья и хорошего самочувствия, что способствует формированию привычки к здоровому образу жизни.

Предметные результаты

Освоение технических навыков. Воспитанники программы учатся основным техникам игры в волейбол, включая подачу, прием, передачу, атаку и блокировку. Развитие координации движений и улучшение физической подготовки.

Понимание тактики игры. Обучающиеся знакомятся с основами тактики волейбольной игры, включая позиционирование на площадке, взаимодействие с партнерами и противниками, а также разработку игровых стратегий.

Развитие физической выносливости. Программа включает в себя физические тренировки, направленные на развитие выносливости, силы, скорости и гибкости, что способствует улучшению общей физической формы участников.

Умение работать в команде. Обучающиеся учатся взаимодействовать с командой, развивают навыки сотрудничества и взаимопомощи, что является ключевым аспектом успешной игры в волейбол.

Знание правил игры. Воспитанники знакомятся с правилами волейбола, что позволяет им понимать и соблюдать правила во время игр и соревнований, а также развивать спортивную этику.

Участие в соревнованиях. Обучающиеся имеют возможность участвовать в различных соревнованиях, что способствует развитию соревновательного духа, умения справляться с волнением и стрессом, а также повышает мотивацию к тренировкам.

Воспитательный потенциал

Программа направлена на формирование не только спортивных навыков, но и личностных качеств, которые помогут подросткам стать более уверенными, целеустремленными и социально адаптированными.

Цель - создание условий для всестороннего развития личности через активное участие в спортивной деятельности.

Задачи:

Развитие личностных качеств.

Социальная адаптация.

Физическое развитие.

Командная работа.

Развитие ответственности.

Ожидаемые результаты - подготовка к будущим вызовам. Программа помогает подросткам развивать навыки, которые будут полезны не только в спорте, но и в других сферах жизни, включая учебу и профессиональную деятельность.

Формы проведения воспитательных мероприятий - регулярные тренировки, специальные мастер-классы, соревнования и турниры, тренинги по личностному развитию, семинары по здоровому образу жизни, командные мероприятия, индивидуальные консультации, наставничество, обсуждение успехов и трудностей, обратная связь.

Методы воспитательного воздействия - пример и личный опыт тренера или наставника, использование похвалы и поощрений за достижения, игровые методы, ролевые игры, групповая работа, индивидуальный подход.

Учебный план программы

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Введение в образовательную программу дополнительного образования 1 года обучения. Техника безопасности.	2	1	1	Входная диагностика
2	Общая физическая подготовка.	2	2	0	Брейн-ринг
3	Основы техники и тактики игры.	4	2	2	Учебно-тренировочное занятие
4	Практические занятия.	10	0	10	Учебно-тренировочное занятие
5	Гимнастические упражнения.	4	0	4	Учебно-тренировочное занятие
6	Акробатические упражнения.	4	0	4	Учебно-тренировочное занятие
7	Легкоатлетические упражнения.	4	0	4	Учебно-тренировочное занятие
8	Метание.	50	2	48	Учебно-тренировочное занятие
9	Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	20	2	18	Учебно-тренировочное занятие
10	Упражнения для развития прыгучести.	40	2	38	Учебно-тренировочное занятие
11	Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.	20	2	18	Учебно-тренировочное занятие
12	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	30	2	28	Учебно-тренировочное занятие
13	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	18	2	16	Учебно-тренировочное занятие
14	Итоговое занятие: товарищеские встречи и участие в соревнованиях.	2	0	2	Учебно-тренировочное занятие
15	Итого:	210	17	193	

Содержание учебного плана

Тема 1. Введение в образовательную программу дополнительного образования 2 года обучения. Техника безопасности.

Теория. Сведения о функциях организма человека. Основные сведения о сердечно - сосудистой системе и ее функциях. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Правила игры в волейбол. Места занятий, инвентарь.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена.

Практика. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Тема 3. Основы техники и тактики игры.

Теория. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства.

Практика. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Тема 4. Практические занятия.

Теория. Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов)

Практика. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Тема 5. Гимнастические упражнения.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Тема 6. Акробатические упражнения.

Практика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Тема 7. Легкоатлетические упражнения.

Практика. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Тема 8. Метание.

Теория. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.

Практика. Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Тема 9. Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Теория. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Практика. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно— спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

Тема 10. Упражнения для развития прыгучести.

Теория. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Практика. Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 — 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота— 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).

Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Тема 11. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.

Теория. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Практика. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Тема 12. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Теория. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах).

Практика. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Тема 13. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Теория. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

Практика. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей.

Тема 14. Итоговое занятие: товарищеские встречи и участие в соревнованиях

Практика. Итоговое занятие в рамках подготовки спортсменов в командных видах спорта включает в себя товарищеские встречи и участие в соревнованиях. Эти мероприятия позволяют игрокам применить на практике

все навыки, которые они отработали в ходе тренировок, включая тактику нападения, технику защиты и двухстороннюю игру.

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу дополнительного образования 2 года обучения. Техника безопасности.	2	1	1	Входная диагностика
2	Основы знаний. ОФП. СУ.	2	2	0	Брейн-ринг
3	Основы знаний. ОФП. СУ. Передачи мяча над собой, в стену.	4	2	2	Учебно-тренировочное занятие
4	СФП. Передачи мяча в парах. Правила игры.	10	2	8	Учебно-тренировочное занятие
5	ОФП. СУ. Правила игры. Судейство. Учебная игра.	4	2	2	Учебно-тренировочное занятие
6	СФП. Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча. Учебная игра.	4	2	2	Учебно-тренировочное занятие
7	СФП. Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча. Учебная игра.	4	2	2	Учебно-тренировочное занятие
8	СФП. Приём и передача мяча по точкам. Учебная игра.	54	2	52	Учебно-тренировочное занятие
9	ОФП. СУ. Нападающий удар. Учебная игра.	24	2	22	Учебно-тренировочное занятие
10	ОФП. СУ. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	44	2	42	Учебно-тренировочное занятие
11	СФП. Тактика нападения и техника защиты. Учебная игра.	24	2	22	Учебно-тренировочное занятие
12	СФУ. Двухсторонняя игра (тактика и техника игры по всем правилам)	32	2	30	Учебно-тренировочное занятие
13	Итоговое занятие: товарищеские встречи и участие в соревнованиях.	2	0	2	Учебно-тренировочное занятие

14	Итого:	210	23	187	
----	--------	-----	----	-----	--

Тема 1. Введение в образовательную программу дополнительного образования 2 года обучения. Техника безопасности.

Теория. Защита здоровья участников. Обеспечение безопасных условий для занятий помогает предотвратить травмы и ухудшение здоровья.

Формирование ответственности. Знание и соблюдение правил безопасности развивает у подростков чувство ответственности за собственную безопасность и безопасность окружающих.

Практика. Организация тренировок, на которых участники могут на практике отработать навыки безопасного поведения.

Тема 2. Основы знаний. ОФП. СУ.

Теория. Физическая подготовка (ФП) и специальная подготовка (СП) являются важными компонентами в системе физического воспитания и спорта. Они направлены на развитие физических качеств, необходимых для успешного выполнения спортивных задач и достижения высоких результатов.

Тема 3. Основы знаний. ОФП. СУ. Передачи мяча над собой, в стену.

Теория. Передача мяча является одним из ключевых элементов в различных командных видах спорта, таких как волейбол, баскетбол и футбол. Умение правильно выполнять передачи мяча не только улучшает командную игру, но и развивает физические качества спортсменов. В данной теории и практике мы рассмотрим технику выполнения передач мяча над собой и в стену, а также их значение в тренировочном процессе.

Практика. Передача мяча над собой — это техника, которая используется для передачи мяча партнеру, находящемуся на высоте или в труднодоступной позиции. Эта техника требует хорошей координации и контроля.

Упражнение 1: Броски мяча в стену поочередно, стараясь увеличить силу и точность.

Упражнение 2: Броски мяча в стену с последующим ловом мяча, чтобы развить реакцию и координацию.

Тема 4. СФП. Передачи мяча в парах. Правила игры.

Теория. Передачи мяча в парах являются важным элементом тренировки в командных видах спорта. Они способствуют развитию навыков взаимодействия между игроками, а также улучшают физическую подготовку и координацию. В данной теории и практике мы рассмотрим правила игры, технику выполнения передач мяча в парах и упражнения для их отработки.

Практика. Упражнения для отработки передач мяча в парах:

Упражнение 1: Простая передача. Игроки стоят друг напротив друга и поочередно передают мяч, стараясь делать это точно и с правильной техникой. Можно варьировать силу броска и расстояние между игроками.

Упражнение 2: Передача с движением. Игроки начинают с передачи мяча, а затем выполняют шаг вперед или вбок, продолжая передавать мяч. Это упражнение помогает развивать координацию и реакцию.

Упражнение 3: Передача с ловлей. Один игрок бросает мяч, а другой ловит его, после чего выполняет передачу обратно. Это упражнение помогает улучшить точность и скорость реакции.

Тема 5. Правила игры. Судейство. Учебная игра.

Теория. Правила игры, судейство и учебные игры являются важными аспектами в обучении и подготовке спортсменов в командных видах спорта. Они помогают создать структуру для тренировок и соревнований, обеспечивая справедливость и безопасность. В данной теории и практике мы рассмотрим основные правила игры, функции судейства и особенности учебных игр.

Практика. Упражнения для отработки правил игры и судейства:

Упражнение 1: Ролевые игры. Один из игроков выполняет роль судьи, остальные — игроков. Судья должен следить за соблюдением правил и принимать решения по спорным моментам.

Упражнение 2: Учебная игра с акцентом на правила. Игроки играют в условиях, где акцентируется внимание на соблюдении правил, например, фиксируются фолы и нарушения.

Упражнение 3: Анализ игровых ситуаций. После учебной игры тренер и игроки обсуждают спорные моменты и принимают решения о том, как можно было бы действовать иначе.

Тема 6. СФП. Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча. Учебная игра.

Теория. Нижняя прямая подача, приём и передача мяча являются ключевыми элементами в командных видах спорта, таких как волейбол и теннис. Эти навыки важны для успешного выполнения игровых действий и взаимодействия между игроками. В данной теории и практике мы рассмотрим технику выполнения нижней прямой подачи, правила приёма и передачи мяча, а также упражнения для их отработки.

Практика. Упражнения для отработки нижней прямой подачи, приёма и передачи мяча:

Упражнение 1: Нижняя прямая подача. Игроки по очереди выполняют нижнюю прямую подачу, стараясь направить мяч в определённую зону.

Упражнение 2: Приём мяча. Один игрок подаёт мяч, а другой выполняет приём, фиксируя правильную технику.

Упражнение 3: Передача мяча. Игроки работают в парах, передавая мяч друг другу, акцентируя внимание на точности и силе передачи.

Тема 7. СФП. Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча. Учебная игра.

Теория. Верхняя прямая подача, приём и передача мяча являются важными элементами в командных видах спорта, таких как волейбол и теннис. Эти навыки необходимы для успешного выполнения игровых действий и взаимодействия между игроками. В данной теории и практике мы рассмотрим технику выполнения верхней прямой подачи, правила приёма и передачи мяча, а также упражнения для их отработки.

Практика. Упражнения для отработки верхней прямой подачи, приёма и передачи мяча:

Упражнение 1: Верхняя прямая подача. Игроки по очереди выполняют верхнюю прямую подачу, стараясь направить мяч в определённую зону.

Упражнение 2: Приём мяча. Один игрок подаёт мяч, а другой выполняет приём, фиксируя правильную технику.

Упражнение 3: Передача мяча. Игроки работают в парах, передавая мяч друг другу, акцентируя внимание на точности и силе передачи.

Тема 8. СФП. Приём и передача мяча по точкам. Учебная игра.

Теория. Приём и передача мяча по точкам являются важными элементами в командных видах спорта, таких как волейбол и баскетбол. Эти навыки помогают командам эффективно взаимодействовать и контролировать игру. В данной теории и практике мы рассмотрим технику приёма и передачи мяча по точкам, правила выполнения этих действий, а также упражнения для их отработки.

Практика. Упражнения для отработки приёма и передачи мяча по точкам:

Упражнение 1: Приём мяча. Один игрок подаёт мяч, а другой выполняет приём, фиксируя правильную технику. Можно использовать метки на площадке для обозначения точек.

Упражнение 2: Передача мяча. Игроки работают в парах, передавая мяч друг другу, акцентируя внимание на точности и силе передачи. Используйте метки для обозначения целевых точек.

Упражнение 3: Командная игра. Создайте игровые ситуации, где игроки должны использовать приём и передачу мяча по точкам для достижения цели.

Тема 9. ОФП. СУ. Нападающий удар. Учебная игра.

Теория. Нападающий удар является ключевым элементом в командных видах спорта, таких как волейбол и баскетбол. Этот навык позволяет команде эффективно атаковать и создавать возможности для забивания очков. В данной теории и практике мы рассмотрим технику выполнения нападающего удара, его значение, а также упражнения для отработки этого навыка.

Практика. Упражнения для отработки нападающего удара:

Упражнение 1: Нападающий удар. Игроки по очереди выполняют нападающий удар, стараясь направить мяч в определённую зону. Можно использовать сетку или мишени для повышения точности.

Упражнение 2: Комбинированные атаки. Игроки работают в парах, один выполняет передачу, а другой — нападающий удар, акцентируя внимание на взаимодействии и точности.

Упражнение 3: Игровые ситуации. Создайте игровые ситуации, где игроки должны использовать нападающий удар для достижения цели, например, в формате 3 на 3 или 4 на 4.

Тема 10. ОФП. СУ. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.

Теория. Блокирование является важным элементом в командных видах спорта, таких как волейбол и баскетбол. Этот навык позволяет команде защищаться от атак противника и предотвращать забивание очков. В данной теории и практике мы рассмотрим технику выполнения блокирования, его значение, а также упражнения для отработки этого навыка.

Практика. Упражнения для отработки блокирования:

Упражнение 1: Блокирование. Один игрок выполняет нападающий удар, а другой — блокирует его, фиксируя правильную технику. Можно использовать метки на площадке для обозначения зон блокирования.

Упражнение 2: Командная защита. Игроки работают в парах, один выполняет атаку, а другой — блокирует, акцентируя внимание на взаимодействии и точности.

Упражнение 3: Игровые ситуации. Создайте игровые ситуации, где игроки должны использовать блокирование для защиты от атак противника, например, в формате 3 на 3 или 4 на 4.

Тема 11. СФП. Тактика нападения и техника защиты. Учебная игра.

Теория. Тактика нападения и техника защиты являются основополагающими аспектами в командных видах спорта, таких как футбол, баскетбол и волейбол. Эти элементы помогают командам эффективно атаковать и защищаться, что в конечном итоге влияет на результат игры. В данной теории и практике мы рассмотрим основные принципы тактики нападения, техники защиты, а также упражнения для их отработки.

Практика. Упражнения для отработки тактики нападения и техники защиты:

Упражнение 1: Командные атаки. Игроки работают в группах, разрабатывая комбинации атак, акцентируя внимание на позиционировании и передачах.

Упражнение 2: Защита против атак. Один игрок выполняет атаку, а защитники должны использовать технику защиты, чтобы остановить его.

Упражнение 3: Игровые ситуации. Создайте игровые ситуации, где команды должны применять тактику нападения и защиту, например, в формате 5 на 5 или 7 на 7.

Тема 12. СФУ. Двухсторонняя игра (тактика и техника игры по всем правилам)

Теория. Двухсторонняя игра является важным элементом тренировочного процесса в командных видах спорта, таких как футбол, баскетбол и волейбол. Она позволяет игрокам применять тактику и технику в условиях, приближенных к реальным соревнованиям. В данной теории и практике мы рассмотрим основные принципы двухсторонней игры, ее значение, а также упражнения для отработки тактики и техники.

Практика. Упражнения для отработки двухсторонней игры:

Упражнение 1: Двухсторонняя игра с ограничениями. Разделите игроков на две команды и установите правила, которые акцентируют внимание на определенных аспектах игры, таких как передача или движение без мяча.

Упражнение 2: Игровые ситуации. Создайте игровые ситуации, где команды должны применять тактику и технику, например, в формате 5 на 5 или 7 на 7, с акцентом на взаимодействие и принятие решений.

Упражнение 3: Анализ игры. После двухсторонней игры проведите анализ действий игроков, обсуждая успешные моменты и области для улучшения.

Тема 13. Итоговое занятие: товарищеские встречи и участие в соревнованиях

Практика. Итоговое занятие в рамках подготовки спортсменов в командных видах спорта включает в себя товарищеские встречи и участие в соревнованиях. Эти мероприятия позволяют игрокам применить на практике все навыки, которые они отработали в ходе тренировок, включая тактику нападения, технику защиты и двухстороннюю игру.

Упражнение 1: Симуляция игры. Проведение товарищеской встречи с акцентом на отработку определенных тактических схем.

Упражнение 2: Анализ матчей. Просмотр записей игр с последующим обсуждением действий команды и противника.

Упражнение 3: Командные собрания. Проведение встреч с игроками для обсуждения целей, ожиданий и стратегии на предстоящие соревнования.

Итоговые занятия, такие как товарищеские встречи и участие в соревнованиях, играют ключевую роль в подготовке спортсменов в командных видах спорта. Они позволяют не только проверить и улучшить игровые навыки, но и развить командный дух, что является важным аспектом успешного выступления на соревнованиях. Регулярная практика и анализ результатов помогут команде достичь высоких результатов и подготовиться к будущим вызовам.

2. Комплекс организационно-педагогических условий ДОП.

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 35 недель

Количество учебных часов: 420 часов

Количество учебных занятий – 105

Сроки проведения аттестации: сентябрь, январь, май

Даты начала и окончания учебных периодов – 01.09 – 31.05

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ № 10

Сокуренько Л.Е.

Календарный учебный план

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»

(базовый уровень)

год обучения: 1

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Беседа	2	Введение в образовательную программу дополнительного образования 1 года обучения. Техника безопасности.	МКОУ СОШ №10	Входная диагностика
2				Семинар		Общая физическая подготовка.	МКОУ СОШ №10	Брейн-ринг
3				Семинар		Основы техники и тактики игры.	МКОУ СОШ №10	Брейн-ринг
4				Семинар		Основы техники и тактики игры.	МКОУ СОШ №10	Брейн-ринг
5				Практика		Практические занятия.	МКОУ СОШ №10	Наблюдение

6				Практика		Практические занятия.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
7				Практика		Практические занятия.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
8				Практика		Практические занятия.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
9				Практика		Практические занятия.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
10				Практика		Гимнастические упражнения.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
11				Практика		Гимнастические упражнения.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
12				Практика		Акробатические упражнения.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
13				Практика		Акробатические упражнения.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
14				Практика		Легкоатлетические упражнения	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
15				Практика		Легкоатлетические упражнения	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
16				Практика		Метание.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
17				Практика		Метание.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
18				Практика		Метание.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
19				Практика		Метание.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
20				Практика		Метание.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
21				Практика		Метание.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
22				Практика		Метание.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
23				Практика		Метание.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
24				Практика		Метание.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
25				Практика		Метание.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
26				Практика		Метание.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
27				Практика		Метание.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
28				Практика		Метание.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
29				Практика		Метание.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
30				Практика		Метание.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие

31				Практика		Метание.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
32				Практика		Метание.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
33				Практика		Метание.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
34				Практика		Метание.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
35				Практика		Метание.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
36				Практика		Метание.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
37				Практика		Метание.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
38				Практика		Метание.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
39				Практика		Метание.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
40				Практика		Метание.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
41				Практика		Специальная физическая подготовка.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
42				Практика		Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
43				Практика		Специальная физическая подготовка.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
44				Практика		Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
45				Практика		Специальная физическая подготовка.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
46				Практика		Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
47				Практика		Специальная физическая подготовка.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
48				Практика		Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
49				Практика		Специальная физическая подготовка.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
50				Практика		Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
51				Практика		Упражнения для	МКОУ	Наблюден

						прыгучести.	СОШ №10	
71				Практика		Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
72				Практика		Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
73				Практика		Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
74				Практика		Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
75				Практика		Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
76				Практика		Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
77				Практика		Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
78				Практика		Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
79				Практика		Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
80				Практика		Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
81				Практика		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие
82				Практика		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.	МКОУ СОШ №10	Наблюден ие

						необходимых при выполнении подачи мяча.		
96				Практика		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
97				Практика		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
98				Практика		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
99				Практика		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
100				Практика		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
101				Практика		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
102				Практика		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
103				Практика		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
104				Практика		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
105				Соревнование		Итоговое занятие: товарищеские встречи и участие в соревнованиях.	МКОУ СОШ №10	Наблюдение

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ СОШ № 10
 _____ Сокуренько Л.Е.

Календарный учебный план
 Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»
 (базовый уровень)
 год обучения: 2

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Беседа	2	Введение в образовательную программу дополнительного образования 2 года обучения. Техника безопасности.	МКОУ СОШ №10	Входная диагностика
2				Семинар		Основы знаний. ОФП. СУ.	МКОУ СОШ №10	Брейн-ринг
3				Семинар		Основы знаний. ОФП. СУ. Передачи мяча над собой, в стену.	МКОУ СОШ №10	Брейн-ринг
4				Семинар		Основы знаний ОФП. СУ. Передачи мяча над собой, в стену.	МКОУ СОШ №10	Брейн-ринг
5				Практика		СФП. Передачи мяча в парах. Правила игры.	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
6				Практика		СФП. Передачи мяча в парах. Правила игры.	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
7				Практика		СФП. Передачи мяча в парах. Правила игры.	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
8				Практика		СФП. Передачи мяча в парах. Правила игры.	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
9				Практика		СФП. Передачи мяча в парах. Правила игры.	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
10				Практика		СФП. Передачи мяча в парах. Правила игры.	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
11				Практика		ОФП. СУ. Правила игры. Судейство. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
12				Практика		ОФП. СУ. Правила игры. Судейство. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
13				Практика		СФП. Нижняя прямая подача.	МКОУ СОШ №10	Наблюдение

						Учебная игра.		
53				Практика		ОФП. СУ. Нападающий удар. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюде ние
54				Практика		ОФП. СУ. Нападающий удар. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюде ние
55				Практика		ОФП. СУ. Нападающий удар. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюде ние
56				Практика		ОФП. СУ. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюде ние
57				Практика		ОФП. СУ. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюде ние
58				Практика		ОФП. СУ. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюде ние
59				Практика		ОФП. СУ. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюде ние
60				Практика		ОФП. СУ. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюде ние
61				Практика		ОФП. СУ. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюде ние
62				Практика		ОФП. СУ. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюде ние
63				Практика		ОФП. СУ. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюде ние
64				Практика		ОФП. СУ. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюде ние
65				Практика		ОФП. СУ. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюде ние
66				Практика		ОФП. СУ. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюде ние
67				Практика		ОФП. СУ. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюде ние
68				Практика		ОФП. СУ. Нападающий удар. Блокирование.	МКОУ СОШ №10	Наблюде ние

						Учебная игра.		
69				Практика		ОФП. СУ. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюде ние
70				Практика		ОФП. СУ. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюде ние
71				Практика		ОФП. СУ. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюде ние
72				Практика		ОФП. СУ. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюде ние
73				Практика		ОФП. СУ. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюде ние
74				Практика		ОФП. СУ. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюде ние
75				Практика		ОФП. СУ. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюде ние
76				Практика		ОФП. СУ. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюде ние
77				Практика		ОФП. СУ. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюде ние
78				Практика		СФП. Тактика нападения и техника защиты. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюде ние
79				Практика		СФП. Тактика нападения и техника защиты. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюде ние
80				Практика		СФП. Тактика нападения и техника защиты. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюде ние
81				Практика		СФП. Тактика нападения и техника защиты. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюде ние
82				Практика		СФП. Тактика нападения и техника защиты. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюде ние
83				Практика		СФП. Тактика нападения и техника защиты. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюде ние

84				Практика		СФП. Тактика нападения и техника защиты. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
85				Практика		СФП. Тактика нападения и техника защиты. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
86				Практика		СФП. Тактика нападения и техника защиты. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
87				Практика		СФП. Тактика нападения и техника защиты. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
88				Практика		СФП. Тактика нападения и техника защиты. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
89				Практика		СФП. Тактика нападения и техника защиты. Учебная игра.	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
90				Практика		СФУ. Двухсторонняя игра (тактика и техника игры по всем правилам)	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
91				Практика		СФУ. Двухсторонняя игра (тактика и техника игры по всем правилам)	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
92				Практика		СФУ. Двухсторонняя игра (тактика и техника игры по всем правилам)	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
93				Практика		СФУ. Двухсторонняя игра (тактика и техника игры по всем правилам)	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
94				Практика		СФУ. Двухсторонняя игра (тактика и техника игры по всем правилам)	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
95				Практика		СФУ. Двухсторонняя игра (тактика и техника игры по всем правилам)	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
96				Практика		СФУ. Двухсторонняя игра (тактика и техника игры по всем правилам)	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
97				Практика		СФУ. Двухсторонняя игра (тактика и техника игры по всем правилам)	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
98				Практика		СФУ. Двухсторонняя игра (тактика и техника игры по всем правилам)	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
99				Практика		СФУ. Двухсторонняя	МКОУ	Наблюдение

						игра (тактика и техника игры по всем правилам)	СОШ №10	ние
100				Практика		СФУ. Двухсторонняя игра (тактика и техника игры по всем правилам)	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
101				Практика		СФУ. Двухсторонняя игра (тактика и техника игры по всем правилам)	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
102				Практика		СФУ. Двухсторонняя игра (тактика и техника игры по всем правилам)	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
103				Практика		СФУ. Двухсторонняя игра (тактика и техника игры по всем правилам)	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
104				Практика		СФУ. Двухсторонняя игра (тактика и техника игры по всем правилам)	МКОУ СОШ №10	Наблюдение
105				Соревнование		Итоговое занятие: товарищеские встречи и участие в соревнованиях.	МКОУ СОШ №10	Наблюдение

Форма аттестации, контроля и оценочные материалы

Цель данной формы – оценка уровня знаний, навыков и умений обучающихся в области волейбола. Оценка проводится на основе теоретических и практических заданий

Тестирование. Письменные тесты, включающие вопросы по теории волейбола, правилам игры, тактике и стратегии.

Практические занятия. Оценка практических навыков в игре. Это может включать различные упражнения, игровые ситуации, а также демонстрацию техники исполнения ударов, подач и приемов.

Контрольные игры. Проведение контрольных матчей, в которых воспитанники демонстрируют свои способности в реальных игровых условиях. Оценка может основываться на их индивидуальном вкладе в игру, понимании командной стратегии и способности работать в команде.

Устные интервью или опросы. Проведение собеседования с целью выяснения уровня теоретических знаний обучающихся и их понимания различных аспектов игры.

Самооценка и рефлексия. Воспитанники могут быть приглашены оценить собственные достижения и прогресс, а также составить план для дальнейшего развития навыков.

Фонд оценочных материалов

Теорико – методические задания

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...

- а) США
- б) Канаде
- в) Японии
- г) Германии

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

- а) 2
- б) 3
- в) 5
- г) 6

3. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?

- а) круг
- б) треугольник
- в) трапецию
- г) ромб

4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

- а) в 1956 году
- б) в 1957 году
- в) в 1958 году
- г) в 1959 году

5. "Либеро" в волейболе - это ...

- а) Игрок защиты
- б) Игрок нападения
- в) Капитан команды
- г) запасной игрок

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

- а) Произвольно
- б) По часовой стрелке
- в) Против часовой стрелки
- г) По указанию тренер

7. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает....

- а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру
- б) Мяч, коснувшийся рук игрока
- в) Мяч, находящийся в пределах площадки
- г) Мяч в руках подающего игрока

8. Ошибками в волейболе считаются....

- а) "Три удара касания"
- б) "Четыре удара касания", удар при поддержке "двойное касание"

- в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела

9. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...

- а) Оба удаляются с площадки
- б) подача считается выполненной
- в) подача переигрывается
- г) считается у команды 2 касания

10. Волейбольная площадка имеет размеры:

- а) 18м на 8м
- б) 18м на 9м
- в) 19м на 9м
- г) 20м на 10м

11. "Бич-волей" - это:

- а) Игровое действие
- б) пляжный волейбол
- в) подача мяча
- г) прием мяча

12. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?

- а) 8 сек
- б) 10 сек
- в) 5 сек
- г) 6 сек

13. Команда в волейболе состоит из игроков.

- а) 14
- б) 12
- в) 10
- г) 6

14. Правила игры в волейбол предусматривают замен в одной партии.

- а) 9
- б) 5
- в) 6
- г) 8

15. Принимать подачу в волейболе имеет право

- а) Любой играющий
- б) Только «либеро»
- в) Только №2, 5, 4
- г) Только № 1,3,6 . .

16. В волейболе игроки задней линии атакуютс зоны:

- а) 1, 3, 6 .
- б) 2, 3, 4 .
- в) 2, 3, 5 .
- г) от трехметровой отметки

17. Волейбольная площадка условно делится на деятельности.

- а) 8 зон
- б) 4 зоны.
- в) 6 зон
- г) 5 зон

18. Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в.....

- а) трех партиях
- б) четырех партиях
- в) в пяти партиях
- г) в двух партиях

19. Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе

- а) одного либеро.
- б) двух либеро
- в) трёх либеро
- г) четырёх либеро

20. Переход в волейболе между игроками делают

- а) по часовой стрелке.
- б) против часовой стрелки.
- в) по диагонали
- г) по чётным и нечётным зонам

21. Либеро может:

- а) ставить блоки
- б) осуществлять переход
- в) проводить атаки
- г) принимать подачу.

22. В волейболе, каждой партии, тренер может попросить по 30 секунд.

- а) 1 тайм-аут
- б) 2 тайм-аута
- в) 3 тайм-аута
- г) 4 тайм-аута

23. В пятой партии (тай брейк) счет идет дос разницей в 2 очка.

- а) 20 очков

- б) 16 очков
- в) 15 очков
- г) 25 очков

24. В волейболе в партии счет может быть

- а) 24 : 25
- б) 24 : 23
- в) 28 : 29
- г) 30 : 32

25. Антенны считаются частью волейбольной сетки и

- а) ограничивают по бокам плоскость перехода.
- б) ограничивают высоту атаки
- в) используются для красоты
- г) используются для установки видео камер.

26. Штаб-квартира ФИВБ находится в швейцарском городе

- а) Вашингтон.
- б) Лозанна.
- в) Женева
- г) Лондон

27. Международная федерация волейбола (фр. Fédération Internationale de Volleyball) ФИВБ , FIVB создана в году.

- а) 1949
- б) 1950
- в) 1949
- г) 1947

28. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

29. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

- а) на все пальцы обеих рук;
- б) на три пальца и ладони рук
- в) на ладони;
- г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

30. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног

31. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...
- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
 - б) полусогнутыми руками;
 - в) полным выпрямлением рук и ног.
32. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на
- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
 - б) расстоянии 30-40 см выше головы;
 - в) уровне груди;
33. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?
- а) Сверху двумя руками.
 - б) Снизу двумя руками.
 - в) Одной рукой снизу.
34. Какой подачи не существует?
- а) Одной рукой снизу.
 - б) Двумя руками снизу.
 - в) Верхней прямой.
 - г) Верхней боковой.
35. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...
- а) двух партий;
 - б) трех партий;
 - в) пяти партий.
36. До скольких очков ведется счет в решающей партии?
- а) До 15 очков.
 - б) До 20 очков.
 - в) До 25 очков.
37. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?
- а) Допускается .
 - б) Не допускается.
 - в) Допускается с согласия команды соперника.
38. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?
- а) Одно.
 - б) Два.
 - в) Три.

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

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды

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

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной.

41. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается.

42. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

- а) Шесть.
- б) Десять.
- в) Двенадцать.

43. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?

- а) 1, 2, 3;
- б) 2, 3, 4;
- в) 3, 4, 5.

44. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- а) 15:13;
- б) 25:26;
- в) 27:29.

45. Стойка волейболиста помогает игроку ...

- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	рас т	Оценка	
			мальчики	девочки

			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11 12 13 14	4 7 9 12	3 5 6 9	2 3 4 5	1 1 2 3	4 6 7 9	3 4 5 7	2 3 3 4	1 1 2 3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11 12	3 5	2 4	1 2	0 1	3 4	2 3	1 2	0 1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11 12	4 6	3 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 3	1 2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13 14 15 16 17	4 6 6 6 7	3 5 5 5 5	2 3 3 3 3	1 2 2 2 2	3 5 5 5 6	2 4 4 4 5	1 2 3 3 3	0 1 2 2 2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13 14	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15 16 17	4 4 5	3 3 4	2 2 2	1 1 1	3 4 4	2 3 3	1 2 2	0 1 1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
III. <i>Нападающий удар</i>	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-
		12	4	3	2	1	3	2	1	-
		13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2
		16	7	6	4	3	6	5	3	2
		17	8	7	5	4	7	6	4	3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	7	6	5	4	6	5	4	3
17		8	6	5	4	6	5	4	3	
IV. <i>Блокирование</i>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	3	1
		17	6	5	4	2	5	4	3	1

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Инвентарь и оборудование.

Волейбольные мячи (разных размеров и типов).

Волейбольные сетки и стойки.

Упражняющие снаряды (например, для тренировки силы и координации).

Конусы, маты, скамьи и другие элементы, помогающие в обучении и тренировках.

Спортивные площадки.

Соответствующие по стандартам волейбольные залы или открытые площадки.

Обеспечение необходимого оборудования для разметки площадки.

Информационное обеспечение.

Организация статистического учета и анализа выступлений команды.

Продвижение команды через медиа, социальные сети и другие ресурсы.

Индивидуальные средства.

Форма для игроков, спортивная обувь и другое необходимое для комфортных тренировок и соревнований снаряжение.

Кадровое обеспечение

Данную программу осуществляет квалифицированный педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную квалификацию,

соответствующую Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования», утвержденному приказом Министерства труда и социального развития от 22.09.2021 г. № 652Н.

Методические материалы

Инструкции для тренеров.

Литература и видео.

Онлайн-курсы и семинары.

Учебники.

Интернет-ресурсы.

Методические разработки.

Для зрительного восприятия материала имеются наглядные пособия (таблицы, картины, портреты, фотографии).

Список литературы.

Литература, использованная при составлении программы.

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов – М., «Просвещение», 2011 г.
2. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина – М., 2009 г.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., 2010 г.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 2009 г.
5. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 2011 г.
6. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 2005 г.
7. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989.
8. Барбара Л. Виера, БонниДжиллФергюсон. Волейбол. Шаги к успеху – М.: АСТ:Астрель, 2006
9. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для учреждений образования России. – 15-е издание. В.С. Родиченко и др. – М., Ф и С, 2008, 144с.
10. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Ф и С, 2008 г.
11. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Ф и С. 2007 г.

Литература для обучающихся и родителей

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

Интернет- ресурсы

Официальный интернет-сайт РУСАДА <http://www.rusada.ru/>

Официальный интернет-сайт ВАДА <http://www.wada-ama.org/>

Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации
<http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт «Федерации волейбола России» <https://volley.ru/>