



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 125»**

Программа принята на заседании
Педагогического совета.
Протокол от 29.08.2025 г. № 18

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МАОУ
«Школа № 125»
Ватрубина О.М.
29.08.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«Волейбол»

возраст обучающихся: 12-16 лет.
Срок реализации: 2 года.

Автор программы-
Ильин Г.В.
учитель физической культуры

г. Нижний Новгород
2025 год

Оглавление

1. Информационная карта программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	5
3. Учебный план.....	12
4. Календарный учебный график.....	19
5. Рабочая программа (учебно-тематический план).....	18
6.Содержание рабочей программы (учебно-тематического плана).....	21
7. Методические материалы.....	22
8. Условия реализации.....	23
9. Список литературы и нормативных правовых документов.....	24

Информационная карта программы

1.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол»
2.	Автор-составитель программы	Ильин Геннадий Валерьевич, учитель физической культуры
3.	Территория, предоставившая программу	город Нижний Новгород, Автозаводский район
4.	Название проводящей организации	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Школа № 125»
5.	Адрес организации	603095, г. Нижний Новгород, ул. Пермякова, дом 26
6.	Телефоны	(831)299-55-41
7.	Форма проведения	Групповая
8.	Цель	Формирование потребности в самостоятельном использовании физических упражнений, закалывающих процедур и гигиенических требования в целях поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.
9.	Специализация программы	Физкультурно-оздоровительная
10.	Сроки реализации программы	2 года
11.	Официальный язык программы	Русский
12.	Место проведения	г. Нижний Новгород, ул. Пермякова, дом 26
13.	Общее количество участников	15 человек
14.	География	город Нижний Новгород
15.	Условия участия в программе	Добровольное
16.	Условия размещения	Спортивный зал, спортивная площадка с оборудованием

17.	Краткое содержание программы	Проходят групповые занятия, которые отвечают характеру игры в волейбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях
18.	История осуществления программы	Программа реализуется с 2018 года

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Волейбол» является программой физкультурно-спортивной направленности для развития здорового образа жизни, а также служит для организации внеурочной деятельности школьников по спортивно-оздоровительному направлению

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, оказывает оздоровительное действие, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры.

Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа «Волейбол» не предусматривает у учащихся наличие какого-либо уровня подготовки в области данного вида спорта.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее внимание разучиванию и совершенствованию тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу

реализации программы, предполагается поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

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

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

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

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

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

Отличительными особенностями данной программы являются: волейбол развивает мышление, выносливость, силу, быстроту, координацию. Занимаясь волейболом, дети учатся взаимодействовать с партнёрами по команде, овладевают техникой и тактикой, учат правила игры. Волейбол развивается быстрыми темпами, характер игры постоянно меняется в сторону интенсификации деятельности всех игроков в ходе матча. Отталкиваясь от скорости развития этой игры и спецификой занятий в секциях, сочетание методов развития учащегося составлена данная программа.

Адресат: возраст детей, участвующих в реализации программы – с 12 до 17 лет.

Цель: Формирование потребности в самостоятельном использовании физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических требования в целях поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Задачи:

- укрепить здоровье и закалять организм;
- привить интерес к систематическим занятиям волейболом;
- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повысить уровень физической подготовленности, совершенствовать технико-тактическое мастерство.

Объём и срок освоения: программа рассчитана на 2 года обучения. Год обучения включает в себя 76 часов.

Формы обучения:

Программа предусматривает групповые занятия – от 12 до 16 человек в группе. Каждое занятие включает в себя теорию и практику. Также к формам обучения относятся тестирование, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Среди основных форм занятий можно выделить:

- занятие-тренировка;
- занятие-соревнование;
- Контрольное занятие;
- Инструктивное занятие.

Режим занятий: каждая группа года обучения занимается 2 раза в неделю. Каждое занятие длится 40 минут. При спаренном занятии предусмотрен 10-минутный перерыв.

Ожидаемые результаты:

1 год обучения:

Результатом учебно-тренировочной работы учащихся в спортивной секции по волейболу являются результаты выступлений на соревнованиях, положительная динамика состояния здоровья занимающихся.

Ученик знает:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля развития его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

Ученик умеет:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения

Ученик использует:

- Приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуга.

Формы подведения итогов:

- Тесты ОФП;
- Двусторонние игры;
- участие в соревнованиях;
- смешанная форма.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

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

Формы занятий и методы обучения

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении.

Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный.

Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Также результатом является приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

Участие в районных соревнованиях по волейболу, формирование сборной команды школы должны определить результативность программы.

Учебный план

Год обучения	Количество групп	Недельная нагрузка	Количество учащихся в группах всего	Теория (часы)	Практика (часы)	Всего часов по программе
I	1	2	15	8	68	76
II	1	2	15	10	66	76

Учебно-тематический план на 1 год обучения

№	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
I	<i>Передача. Основа волейбола</i>	3	19	22
1-2	Техника безопасности во время занятия и на соревнованиях. Правила игры и соревнования. Техника передач.	1	1	2
3-4	Техника верхних передач. Игра с мячом.		2	2
5-6	Техника нижних передач. Игра с мячом.		2	2
7-8	Групповые упражнения. Игра с мячом.		2	2

9-10	Упражнения в движении. Учебная игра		2	2
11-12	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1	1	2
13-14	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	1	2
15-16	Игровые взаимодействия. Учебная игра		2	2
17-18	Групповые упражнения. Учебная игра.		2	2
19-20	Одиночное блокирование. Учебная игра.		2	2
21-22	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра		2	2
II	<i>Удар. Командное взаимодействие</i>	2	16	18
23-24	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра		2	2
25-26	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра		2	2
27-28	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.		2	2
29-30	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	1	2
31-32	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра		2	2
33-34	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1	1	2
35-36	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.		2	2
37-38	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.		2	2
39-40	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.		2	2
III	<i>Развитие командной игры. Особенности блокировки и приема</i>	1	17	18
41-42	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	1	2

43-44	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.		2	2
45-46	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.		2	2
47-48	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.		2	2
49-50	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.		2	2
51-52	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.		2	2
53-54	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.		2	2
55-56	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.		2	2
57-58	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.		2	2
IV	<i>Чередование и имитация. Особенности ОФП</i>	<i>1</i>	<i>17</i>	<i>18</i>
59-60	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.		2	2
61-62	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		2	2
63-64	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.		2	2
65-66	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.		2	2
67-68	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.		2	2
69	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.		2	2
70-71	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1	1	2
72	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.		1	1
73	Выбор способов отбивания мяча через сетку.		1	1
74	Взаимодействие игроков передней и задней линии.		1	1
75	Учебная игра.		1	1
76	Резервный урок		1	1

2 год обучения

№ урока	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
I	<i>Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</i>	3	19	22
1-2	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками. Учебная игра.	1	1	2
3-4	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		2	2
5-6	Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра.		2	2
7-8	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра.		2	2
9-10	Обучение верхней передаче после перемещений. Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач. Учебная игра.		2	2
11-12	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач	1	1	2
13-14	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач	1	1	2
15-16	Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче. Обучение нижней подаче. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.		2	2

17-18	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Физическая подготовка.		2	2
19-20	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча сверху с подачи. Тактика первых: и вторых передач. Учебная игра.		2	2
21-22	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи. Учебная игра.		2	2
II	<i>Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач</i>	2	16	18
23-24	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач		2	2
25-26	Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.		2	2
27-28	физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра		2	2
29-30	ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра.	1	1	2
31-32	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.		2	2
33-34	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней	1	1	2

	прямой подачи мяча.			
35-36	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с прямым нападающим ударом. Учебная игра.		2	2
37-38	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.		2	2
39-40	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.		2	2
III	<i>Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.</i>	<i>1</i>	<i>17</i>	<i>18</i>
41-42	Верхние передачи. Обучение прием мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающем удару. Учебная игра.	1	1	2
43-44	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Подача мяча верхняя прямая. Учебная игра.		2	2
45-46	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему. Учебная игра.		2	2
47-48	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.		2	2
49-50	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи Совершенствование навыков		2	2

	прямого нападающего удара. Учебная игра.			
51-52	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.		2	2
53-54	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра.		2	2
55-56	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра.		2	2
57-58	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.		2	2
IV	<i>Обучение верхней передаче мяча назад, за голову Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра</i>	1	17	18
59-60	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Учебная игра.		2	2
61-62	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Учебная игра		2	2
63-64	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям. Изучение		2	2

	индивидуальных тактических действий в нападении. Учебная игра.			
65-66	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям, Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.		2	2
67-68	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра		2	2
69-70	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра.		2	2
72-72	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1	1	2
73	Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра.		1	1
74	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра.		1	1
75	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		1	1
76	ОФП. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра.		1	1

4.Календарный учебный график.

Месяц	дата	№ недели	Количество часов
Сентябрь	02.09,04.09	1	2
	09.09,11.09	2	2
	16.09,18.09	3	2

	23.09,25.09	4	2
Октябрь	30.10,02.10	6	2
	07.10,09.10	7	2
	14.10,16.10	8	2
	21.10,23.10	9	2
Ноябрь	28.10,30.10	10	К
	05.11,06.11	11	К
	11.11,13.11	12	2
	18.11,20.11	13	2
	25.11, 27.11	14	2
Декабрь	02.12, 04.12	15	2
	09.12, 11.12	16	2
	16.12, 18.12	17	2
	23.12, 25.12	18	2
Январь	02.01, 04.01	19	П
	13.01, 15.01	20	2
	20.01, 22.01	21	2
	27.01, 29.01	22	2
Февраль	03.02, 05.02	23	2
	10.02, 12.02	24	2
	17.02, 19.02	25	2
	24.02, 26.02	26	2
	03.03, 05.03	27	2
Март	10.03, 12.03	28	2
	17.03, 19.03	29	2
	24.03, 26.03	30	2
	31.03, 02.04	31	К
Апрель	07.04, 09.04	32	2
	14.04, 16.04	33	2
	21.04, 23.04	34	2
	28.04, 30.04	35	2
Май	05.05, 07.05	36	П
	12.05, 14.05	37	2
	19.05, 21.05	38	2
	26.05, 28.05	39	2
Июнь	4.06, 6.06	41	К
	11.06, 13.06	42	К

	18.06, 20.06	43	К
	25.06, 27.06	44	К
Июль	2.07, 4.07	45	К
	8.07, 10.07	46	К
	16.07, 18.07	47	К
	23.07, 25.07	48	К
Август	30.07, 1.08	49	К
	6.08, 8.08	50	К
	13.08, 15.08	51	К
	20.08, 22.08	52	К
	27.08, 29.08	53	К
	Всего учебных недель/ часов		36/72
Всего часов по ДООП		Теория	20
		практика	52

Условные обозначения:

К- каникулярное время

П- праздничный день

Содержание программы

Введение:

История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

Оценочные материалы

Система оценки предусматривает *уровневый подход* к представлению планируемых результатов и инструментарию для оценки их достижения. Согласно этому подходу за точку отсчета принимается необходимый для продолжения образования и реально достигаемый большинством учащихся опорный уровень образовательных достижений.

Достижение этого опорного уровня интерпретируется как безусловный учебный успех ребенка. Оценка индивидуальных образовательных достижений ведется «методом сложения», при котором фиксируется достижение опорного уровня и его превышение. Это позволяет поощрять продвижения учащихся, выстраивать индивидуальные траектории движения с учетом зоны ближайшего развития.

При оценивании достижений планируемых результатов используются следующие **формы, методы и виды оценки**:

- проекты, практические и творческие работы;
- самооценка ученика по принятым формам (например, лист с вопросами по саморефлексии конкретной деятельности);
- результаты достижений учеников с оформлением на стенде, в виде устного сообщения или индивидуального листа оценки;
- использование накопительной системы оценивания (портфолио), характеризующей динамику индивидуальных образовательных достижений;
- использование новых форм контроля результатов: целенаправленное наблюдение (фиксация проявляемых учениками и действий и качеств по заданным параметрам).

Установление соответствия достижения планируемых результатов освоения обучающимися ДООП проходит без дифференцированной оценки, по принципу достаточности предъявленных знаний, умений, навыков – «зачет» / «незачет».

Критерии оценивания на зачете:

□ «Зачтено» выставляется учащемуся, который демонстрирует знания программного материала, понимание, сущность и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений. Материал излагает логически стройно, последовательно, четко, аргументированно, уверенно. Показывает не только наличие теоретических знаний, но и демонстрирует практические умения и навыки.

□ «Не зачтено» выставляется учащемуся, который не может продемонстрировать знания программного материала или излагает его неуверенно и логически непоследовательно, допускает принципиальные ошибки. При ответах на вопросы учащийся демонстрирует незнание или

непонимание их сущности, обнаруживает неумение оперировать терминами, на большую часть вопросов затрудняется дать ответ или дает неправильные ответы. Практические умения и навыки не сформированы. В этом случае оформление результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в журнале учёта работы педагога проставляются в виде обозначений – «ЗЧ» (зачет), «НЗ» (незачет).

Методическое обеспечение программы

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

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Условия реализации

Материально-техническое обеспечение:

Сетка (2 шт), волейбольные мячи (20 шт), скакалки (20 шт), , жгуты, экспандеры (по 4 шт), фишки переносные (20 шт), накидки (20 шт),

Информационное обеспечение:

Конспекты занятий, дидактические и учебные материалы, DVD – записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола, демонстрационный проектор, ноутбук, аудио-магнитофон, ресурсы сети Интернет.

Кадровое обеспечение:

Занятия могут проводиться педагогом дополнительного образования, учителем физической культуры по данной направленности.

Список литературы и нормативных правовых документов

Список нормативных правовых документов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.08.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. СанПиН 2.4.4.3172-14., утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 4;
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года № 1726-р;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года № 996-р;
6. Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Школа № 125» Автозаводского района»

Список использованной литературы

1. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.
2. А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1992 г.
3. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
4. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.
5. - Москва «Просвещение», 1984 г.
6. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
7. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
8. В.И. Лях. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
9. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.

10. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002 г.

Литература для обучающихся:

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. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.