

**Администрация Стародубского муниципального округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Стародубский центр детского творчества**

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МБОУДО СЦДТ № 2 от
«02» 09 2024 года
Директор МБОУДО СЦДТ

Т.А. Татьянок
на основании решения
педагогического совета
протокол № 1
от «28» 08 2024 года



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая)
ПРОГРАММА**

Волейбол . Десятуха

**Срок реализации – 3 года
Возраст обучающихся -13-17 лет
Направленность – физкультурно-спортивная
Уровень – 1 г/о – стартовый
2-3 г/о - базовый**

**Разработана
педагогом
дополнительного
образования
Синельников В.П.**

2024 г.

Содержание.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования:

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи программы
- 1.3 Планируемые результаты.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Содержание учебного плана
- 2.3. Календарный учебный график
- 2.4. Условия реализации программы
- 2.5. Формы аттестации
- 2.6. Методические материалы
- 2.7. Список литературы
- 2.8. Календарный план воспитательной работы
- 2.9. Рабочая программа на 2024-2025 учебный год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол. Десятуха» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Закон Брянской области от 08.08.2013 года № 62-З «Об образовании в Брянской области»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 года № ДГ – 245/06 «О направлении методических рекомендаций»
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 03.09. 2019 года № 467)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 года №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий

осуществления образовательной деятельности, организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 года № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
- Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 .
- Приложение № 1 к письму Минпросвещения России от 07.05.2020 года № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 года N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р, утвердившее Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» от 01.10.2018г.
- Устав МБОУДО СЦДТ
- Положение МБОУДО СЦДТ о разработке и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

При разработке программы использовались материалы интернет сайтов (nsportal.ru, multiurok.ru и др.), учитывался собственный педагогический опыт автора.

В дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Волейбол.Десятуха» физкультурно-спортивной направленности могут быть внесены изменения, уточнения и дополнения.

Новизна

Программа «Волейбол» является эффективным рецептом, которая поможет исправить перекосы современного общества в отношении к детям и к их ослабшему психическому и к физическому здоровью . Сегодня волейбол является самым популярным видом спорта у детей среднего и старшего школьного возраста из-за легкости регулирования физической нагрузки и высокой положительной эмоциональности.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих образовательную деятельность дополнительного образования. В программе отражены

основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов-волейболистов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения дисциплины «Волейбол».

Новизной и особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов волейбола (игра в три касания, нападение «волной», нападение «крестом» и другие). Внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Использование ИКТ-технологий помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции на занятиях и соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение высоких результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Данная программа разработана способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств. Особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов (одиночное и групповое блокирование, защита от нападения «углом назад» и другие), что позволит повысить уровень соревновательной деятельности игры в волейбол.

Актуальность заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, возрастает 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. Программа имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, занятость подростка и его увлечение спортом, призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

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.

Программа по волейболу строится на следующих педагогических принципах:

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного легкоатлета, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Принцип систематичности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля. Регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению материала.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип сознательности и активности. Без понимания сущности обучения технике, тактике игры, роли физических качеств при выполнении технических приёмов волейбола прогресс учащегося в этом разделе работы будет минимальный. Его необходимо образовывать.

Принцип наглядности. При создании правильного представления у занимающихся волейболом о техническом приёме или тактическом действии у учащегося, появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.

Принцип доступности и индивидуализации. Все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого учащегося.

Принцип прогрессирования. Усложнение заданий, увеличение объёма нагрузок, начало нового учебного года с более высокого исходного уровня обеспечит рост технико- тактического мастерства занимающихся волейболом.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

ЦЕЛЬ: Всестороннее развитие личности обучающихся через овладение основами физической культуры развитие двигательных качеств (сила, выносливость, гибкость, координация, быстрота реакции), развитие чувства ритма и такта, привитие любви к спорту.

Задачи:

1. Развивающие

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

2. Обучающие:

- обучить важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладению навыкам регулирования психического состояния.

3. Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью
- воспитывать понятие о здоровом образе как норме жизни человека
- привитие чувства ответственности за себя и коллектив (команду)
- привитие чувства взаимопомощи
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к здоровому образу жизни.

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В конце первого года обучения

УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:

- занятия физическими упражнениями влияют на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций.

УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним.

В конце второго года обучения

УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:

- занятия физическими упражнениями влияют на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;

- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций.

УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности; уметь пользоваться интернетом для просмотра спортивных видеороликов по волейболу и другим видам спорта.
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним.

В конце третьего года обучения

УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:

- занятия физическими упражнениями влияют на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; подбор упражнений профессиональной направленности
- основы методики обучения и тренировки по волейболу и к выбранной профессии.
- Подробные правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций. Уметь пользоваться интернет ресурсами.

УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Основы знаний	2	-	2
2.	Освоение техники передвижений	1	3	4
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	1	17	18
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	0	16	16
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	-	10	10
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	1	7	8
7.	Овладение тактикой игры в защите	0	10	10
8.	Овладение организаторскими способностями Судейство и судейская практика	1	3	4
	Итого:	6	66	72

2 год обучения

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Основы знаний		-	
2.	Освоение техники передвижений		4	4
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	1	17	18
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	0	16	16
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	2	10	12
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	2	10	10
7.	Овладение тактикой игры в защите		6	6

8.	Овладение организаторскими способностями Судейство и судейская практика	1	3	4
	Итого:	6	66	72

3 год обучения

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Основы знаний		-	
2.	Освоение техники передвижений		2	2
3.	Совершенствование техники приемов и передач мяча	1	13	14
4.	Совершенствование техники подачи мяча и приема подач.	2	14	16
5.	Совершенствование техники прямого атакующего удара и овладение техникой защитных действий	0	12	12
6.	Совершенствование различных тактических комбинаций игры волейбол в нападении.	2	12	14
7.	Овладение тактикой игры в защите		10	10
8.	Овладение организаторскими способностями Судейство и судейская практика на уровне 3-й судейской категории.	1	3	4
	Итого:	6	66	72

2.2. Содержание учебного плана

1 год обучения

1. Основы знаний

Теория Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.

2. Освоение техникой передвижений

Теория Способы передвижения игрока.

Практика Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

3. Освоение техники приемов и передач мяча

Теория Разновидности приёма мяча в волейболе.

Практика Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.

4. Освоение техники подачи мяча и приема подач

Теория Способы подачи мяча.

Практика Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.

5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий

Теория Разновидность атакующих ударов

Практика Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.

6. Овладение тактикой игры в нападении

Теория Разновидности тактики игры (командной и индивидуальной)

Практика Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.

7. Овладение тактикой игры в защите

Теория Разновидности защиты «углом назад, подстраховка блока игроком 6 зоны»

Практика Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».

8. Овладение организаторскими способностями

Теория Организация и судейство учебно-тренировочных игр

Практика Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ

2 год обучения

1. Основы знаний

Теория. Подробные правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. За что наказывается игрок и команда жёлтой и красной карточками. Судейские жесты. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении индивидуальные и командные.

2. Освоение техникой передвижений

Теория. Способы передвижения игрока их сочетание и применение.

Практика Различные стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть с мячом и без мяча. и т. д.)

3. Освоение техники приемов и передач мяча

Теория. Разновидности приёма мяча в волейболе тактика их применения.

Практика Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений шагом и в беге. Передачи над собой, перед собой стоя на месте и движении. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.

4. Освоение техники подачи мяча и приема подач

Теория Способы подачи мяча. Прямая верхняя. Понятия: планирующая подача, силовая подача. Правило 8 секунд при подаче.

Практика Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи нижним приёмом на игрока третьей зоны.

5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий

Теория. Разновидность атакующих ударов: высокий пас.

Практика Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.

6. Овладение тактикой игры в нападении

Теория Разновидности тактики игры (командной и индивидуальной)

Практика Выполнение подач в определенные зоны из за площадки. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.

7. Овладение тактикой игры в защите

Теория Разновидности защиты «углом назад, подстраховка блока игроком 6 зоны»

Практика Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом назад».

8. Овладение организаторскими способностями

Теория Организация и судейство учебно-тренировочных игр

Практика Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ

3 год обучения

1. Основы знаний

Теория. Подробные правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу на районном и областном уровне. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении на уровне 3-его взрослого разряда.

2. Освоение техникой передвижений

Теория. Способы передвижения игрока.

Практика уметь пользоваться различными стойками игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед на высокой скорости в не стандартных ситуациях. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

3. Освоение техники приемов и передач мяча

Теория Разновидности приёма мяча в волейболе.

Практика Передачи мяча через голову сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с

переходом в конец противоположной колонны. Выполнять высокий, средний и укороченный пасы при нападении.

4. Освоение техники подачи мяча и приема подач

Теория Способы подачи мяча. Понятие: силовая подача, планирующая подача, подача в прыжке.

Практика Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи нижним и верхним приёмом на пасующего игрока. Выход пасующего игрока к сетки для организации атаки.

5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий

Теория. Разновидность атакующих ударов

Практика Прямой нападающий удар из зон 2.3.4. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Атакующий удар со второй линии из 6-й зоны. Страховка атакующего удара и подстраховка блока.

6. Овладение тактикой игры в нападении

Теория Разновидности тактики игры (командной и индивидуальной)

Практика Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.

7. Овладение тактикой игры в защите

Теория Разновидности защиты «углом назад, подстраховка блока игроком 6 зоны»

Практика Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».

8. Овладение организаторскими способностями

Теория Организация и судейство учебно-тренировочных игр

Практика Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами, товарищеские встречи с другими школами. Проведение разминки тренировочных занятий с группой своих товарищей Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ, участие в соревнованиях различного уровня.

2.3. Календарный учебный график.

Год обучения по программе	Продолжительность учебного года			Количество учебных часов	Режим занятий (периодичность и продолжительность)	Срок проведения аттестации
	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель			
1 год	сентябрь	май	36	72	1 раз в неделю по 2 ак. часа (40 минут)	Декабрь (промежуточная) Май (промежуточная)
2 год	сентябрь	май	36	72	1 раз в неделю по 2 ак. часа (40 минут)	Декабрь (промежуточная) Май (промежуточная)

3 год	сентябрь	май	36	72	1 раз в неделю по 2 ак. часа (40 минут)	Декабрь (промежуточная) Май (промежуточная)
--------------	----------	-----	----	----	---	--

2.4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа предназначена для детей в возрасте от 13 до 17 лет.

Срок реализации – 3 года.

Обучение по программе рассчитано на 36 рабочих недель (сентябрь-май)

Режим занятий

1 год – 72 часа из расчета 1 раз в неделю по 2 часа, с перерывом в 10 минут.

2 год – 72 часа из расчета 1 раз в неделю по 2 часа, с перерывом в 10 минут.

3 год – 72 часа из расчета 1 раз в неделю по 2 часа, с перерывом в 10 минут.

Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с физически ослабленными.

Формы занятий:

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

Занятия в рамках Программы могут проводиться также в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок.

Обучающимися по программе «Волейбол» являются подростки 13 - 17 лет.

В спортивную группу принимаются учащиеся, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей, желающих заниматься волейболом, осуществляется согласно заявлений родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья учащегося. Группа формируется в начале учебного года, согласно Устава МБОУДОСЦДТ и санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебной группы.

Место проведения занятий – спортзал МБОУ «Краснооктябрьская СОШ».

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Спортивный зал 9x18м.
- Спортивная площадка для волейбола 9 x18м.
- Площадка для пляжного волейбола 9x16м.
- Волейбольные удочки – 2 шт.
- Гантели весом 4кг - 6 пар.
- Мячи волейбольные 15шт;
- скакалки - 10 шт;
- Гимнастическая скамейка – 4 шт
- Теннисные мячи - 10 шт.

- Набивные мячи весом 1 кг.- 6 шт.
- Гимнастические маты – 8 шт.
- Таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол».

2.5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Виды и формы контроля ЗУН учащихся:

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, зачетные игры, а также участие в различных соревнованиях разного уровня по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика- сентябрь
- промежуточная диагностика- декабрь
- итоговая аттестация- май.

Формы подведения итогов Программы:

- участие в соревнованиях
- выполнение норм ГТО
- выполнение технических нормативов по волейболу
- участие в олимпиадах;
- судейская практика
- защита творческих работ и проектов.

2.6. Методические материалы

Содержание Программы рассчитано на укрепление здоровья, формирует здоровый образ жизни, содействует правильному физическому развитию учащихся: подготовка к выполнению разрядных нормативов, обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках. Осуществляется подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей) по волейболу для коллективов общеобразовательных школ, по месту жительства и в школьных лагерях.

В данной Программе учащиеся знакомятся с видами игры в волейбол, расширяют знания по укреплению здоровья и закаливанию организма, активизируют интерес к занятиям волейбола. На практических занятиях учащиеся развивают быстроту, гибкость, подвижность, укрепляют опорно-двигательный аппарат, воспитывают выносливость, ловкость, изучают элементы прыжков и бросания мяча. По окончании обучения юные спортсмены выполняют нормативы общеобразовательной программы. Ребята, занимающиеся волейболом, расширяют знания по правилам игры, приобретают инструкторские и судейские навыки в проведении занятий и соревнований по волейболу. Юные спортсмены овладевают теоретическими навыками и практическими умениями, что способствует, в течение года, занимать призовые места в соревнованиях различного уровня.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ С ДЕТЬМИ (дев./мальч.)

При работе с детьми следует не забывать об анатомо- физиологических и психических особенностях возрастного развития детского организма.

Нецелесообразны длительные объяснения упражнений педагогом, т.к. подросток, относительно долгое время не может находиться в сосредоточенном состоянии, но показ упражнений воспринимает без умственных усилий, поэтому необходим качественный показ. В этом возрасте многие новые формы движений приобретаются и закрепляются, зачастую, без длительного инструктажа. Это лучший возраст для обучения, что важно для овладения техникой игры в волейбол. Практика убедительно доказывает, что обучению игры в волейбол все возрасты покорны. В процессе обучения игровым приёмам рекомендуется сосредоточить внимание на овладении основами техники (исходные положения, перемещения прыжка, передачи, подачи) и лишь после этого переходить к совершенствованию техники приёмов.

При обучении начинающих волейболистов игровым приёмам, наряду с общеразвивающими физическими упражнениями, необходимо использовать подготовительные (упражнения для развития прыгучести, ловкости, быстроты реакции и перемещения), и подводящие (упражнения, сходные по своей двигательной структуре с техническим приёмом).

При обучении технике сложных игровых приёмов (подачи, нападающий удар, блок) не следует обременять занимающихся многообразием тонкостей, а лучше сосредоточить их внимание на главном - на исходном положении, подготовительной, рабочей и заключительной фазы движения. Прежде чем обучающиеся-волейболисты выйдут на площадку принять участие в соревновании с другой командой, они должны освоить элементарную технику подачи мяча, приёма подачи и передачи мяча. Для этой категории «спортсменов» рекомендуется менее строго фиксировать ошибки. Главное в этой игре – быстро переместиться к мячу и отбить его партнёру или через сетку.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

- обучение стойкам и перемещениям
- обучение передачам мяча сверху двумя руками на месте перед собой;
- то же, но вперед, за голову:
- то же, но после перемещения – вперед, назад, в стороны;
- обучение верхней нижней, прямой подаче;
- обучение передачам мяча снизу двумя руками на месте перед собой, слева, справа
- то же, но после перемещения вперед, назад, в стороны; - обучение приёму подачи;
- обучение прямому нападающему удару (прыжок вверх с места толчком двумя ногами с махом рук);
- то же, но разбег в прямом нападающем ударе вместе с прыжком;
- обучение ударному движению в прямом нападающем ударе;
- обучение ударному движению в прямом нападающем ударе;
- обучение прямому нападающему удару (в целом);
- обучение одиночному блокированию
- обучение одиночному блоку вместе с нападающим ударом;

После освоения основ техники приёмов волейбола можно обучать индивидуальной тактике подач передач мяча, нападающего удара, блока, приёма подач и простейшим групповым и командным взаимодействиям в защите и нападении.

Процесс обучения технике и тактике волейбола осуществляется на основе определённых принципов, соблюдение (или несоблюдение) самым непосредственным образом влияет на качество совместного труда учителя, инструктора и занимающегося волейболом.

Основу игры в волейбол составляет техника владения мячом. Встреча с мячом - умение правильно расположить свое тело по отношению к мячу. Для каждого приёма «своё» правильное расположение. В опорном положении это достигается довольно просто (одним лишним шагом вперёд, назад, в сторону), а вот в безопорном положении – за счет координации тела и отдельных его частей поэтому развитие координации и чувства ориентировки в пространстве – одна из основных составляющих при обучении технике игр.

Примерные нормативы на зачисление на стартовый этап

№ п/п	Контрольные упражнения	девочки	мальчики
Физическая подготовка			
1.	Длина тела в см	168	170
2.	Становая сила	75	95
3.	Бег 30м.	5,7	5,1
4.	Челночный бег 3x10м.	10,5	10,0
5.	Прыжок в длину с места	187	208
6.	Прыжок вверх отталкиваясь двумя ногами с места, см	44	54
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками: - сидя - стоя	5,4 10,0	7,0 12,0

Техническая подготовка

1	Многократные передачи над собой верхним приёмом (жонглирование)	40раз	30раз
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	30раз	20раз
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	Из 6 -5подач	Из 6 – 4 подачи
4	Приём подачи и первая передача в зону 3	3	3
5	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6	Чередование способов передачи и приёма мяча, снизу(количество серий)	10	10

Содержание и методика контрольных испытаний, включённых в программу

Физическое развитие.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка:

Бег – 30м., челночный бег 3x10м. бег «ёлочкой» 92м в пределах границ волейбольной площадки. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами., прыжок в длину с места., метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками. Становая сила. Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром. Контроль и оценка физического развития обучающихся проводится и сравнивается по нормативам Всероссийского комплекса ГТО, и по классификации

РФ спортивных разрядов.

Техническая подготовка.

Испытания на точность второй передачи.

В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии.

При передачах из зоны 3 и зоны 4 расстояние передачи 3-3,5м, высота ограничителей 3м, расстояние от сетки не более 1,5м. Если устанавливаются мишени (обручи, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6м. Каждый 5волейболист выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытаниях, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

Испытание в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной(чередование). Учащийся располагается на расстоянии 3м от стены, на высоте 4м на стене делается контрольная линия – надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180 градусов (спиной к стене), выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий.

Испытание на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определённом направлении – в определённый участок площадки. Эти участки следующие: (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковой линии в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый учащихся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность нападающих ударов.

Испытания на точность первой передачи (приём мяча).

Испытания в блокировании.

Тактическая подготовка.

Действия при второй передаче, стоя и в прыжке.

Действия при нападающих ударах. Нападающий удар или «скидка»

(передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями.

Блокировать может партнёр, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полёта мяча.

Командные действия в нападении.

Действия при одиночном блокировании.

Командные действия в защите.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приёмов.
2. Упражнения на переключение в тактических действиях.
3. Определение эффективности игровых действий. Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и

контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, на магнитофонную ленту, видеокамеру и др.).

4. На каждого занимающегося должны быть данные наблюдения в нескольких играх – календарных контрольных, главным образом в соревновательном периоде.
5. Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определённом количестве соревнований. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

Теоретическая подготовка.

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Инструкторская и судейская практика.

Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд).

Кроме того, проводятся зачётные занятия.

Программа формирует:

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ и ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ

1. А.В. Беляев «Волейбол на уроках физической культуры», член Всемирной Ассоциации издательство спортивной литературы.

2. Государственная программа Министерства образования и науки РФ по физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М.и др. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения М.: Издательский центр «Академия», 2004г.
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу – Интернет ресурсы - nashaucheba.ru
5. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов. М.: Просвещение, 2011г.
6. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2019г.
7. В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2010г.
8. А.П. Паршиков, Ю.П. Пузырь «Спорт в школе» организационно-методические основы преподавания физической культуры, Москва. Советский спорт. 2003год.
9. Фурманов А.Г. Волейбол Современная школа, 2009г
10. О. Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:

1. А.В. Беляев «Волейбол на уроках физической культуры», член Всемирной Ассоциации издательство спортивной литературы.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу – Интернет ресурсы - nashaucheba.ru
3. В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2010г.

2.8. Календарный план воспитательной работы

<i>№ п/п</i>	<i>Название мероприятия</i>	<i>Название группы</i>	<i>Срок проведения</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Цель</i>	<i>Результат</i>
1.	Праздник «Будем знакомы»	Группа 1	сентябрь	СЦДТ	Знакомство обучающихся с деятельностью СЦДТ, педагогами и администрацией. Знакомство групп	Фотоотчет до 10.09.2024
3.	Участие в тематических мероприятиях СЦДТ	Группа 1	В течение года	СЦДТ	Участие обучающихся в жизни СЦДТ	Фотоотчет по результатам мероприятия
4.	Участие в конкурсах, спортивных мероприятиях различных уровней	Группа 1	В течение года		Содействие творческой активности обучающихся.	Отчет по результатам участия в конкурсе в электронном виде
5.	Праздник к завершению учебного года	Группа 1	май	СЦДТ	Подведение итогов учебного года	Фотоотчет до 30.05.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
ОБЪЕДИНЕНИЙ**

Волейбол. Десятуха

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации – 3 года

Год обучения - 3

Возраст обучающихся – 13 -17 лет

Уровень – 1 год – ознакомительный

2-3 год - базовый

Объем – 72 часа в год

**Педагог дополнительного образования – Синельников
Василий Петрович**

Пояснительная записка

1. Название дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – «Волейбол. Десятуха»

2. Направленность – физкультурно-спортивная

3. Срок реализации – 3 года

4. Дата утверждения и номер приказа – от 02.09.2024 г. № 2

5. **ЦЕЛЬ:** Всестороннее развитие личности обучающихся через овладение основами физической культуры развитие двигательных качеств (сила, выносливость, гибкость, координация, быстрота реакции), развитие чувства ритма и такта, привитие любви к спорту.

6. **Задачи:**

1. Развивающие

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

2. Обучающие:

- обучить важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладению навыкам регулирования психического состояния.

3. Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью
- воспитывать понятие о здоровом образе как норме жизни человека
- привитие чувства ответственности за себя и коллектив (команду)
- привитие чувства взаимопомощи
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к здоровому образу жизни.

7. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

В конце третьего года обучения

УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:

- занятия физическими упражнениями влияют на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; подбор упражнений профессиональной направленности
- основы методики обучения и тренировки по волейболу и к выбранной профессии.
- Подробные правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций. Уметь пользоваться интернет ресурсами.

УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним.

8. Количество учебных часов в неделю на группу и форма проведения занятий - 2 часа в неделю/ групповая;

9. Корректировка тем и учебных часов – не проводилась

10. Формы текущего контроля, промежуточной аттестации и итогового контроля, возможные варианты их проведения -

Виды и формы контроля ЗУН учащихся:

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, зачетные игры, а также участие в различных соревнованиях разного уровня по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика- сентябрь
- промежуточная диагностика- декабрь
- итоговая аттестация- май.

Формы подведения итогов Программы:

- участие в соревнованиях
- выполнение норм ГТО
- выполнение технических нормативов по волейболу
- участие в олимпиадах;
- судейская практика

- защита творческих работ и проектов.

Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Основы знаний		-	
2.	Освоение техники передвижений		2	2
3.	Совершенствование техники приемов и передач мяча	1	13	14
4.	Совершенствование техники подачи мяча и приема подач.	2	14	16
5.	Совершенствование техники прямого атакующего удара и овладение техникой защитных действий	0	12	12
6.	Совершенствование различных тактических комбинаций игры волейбол в нападении.	2	12	14
7.	Овладение тактикой игры в защите		10	10
8.	Овладение организаторскими способностями Судейство и судейская практика на уровне 3-й судейской категории.	1	3	4
	Итого:	6	66	72

Календарный учебный график

Год обучения по программе	Продолжительность учебного года			Количество учебных часов	Режим занятий (периодичность и продолжительность)	Срок проведения аттестации
	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель			
3 год	сентябрь	май	36	72	1 раз в неделю по 2 ак. часа	Май (итоговая)

Зимние каникулы: 28.12.2024 по 8.01.2025

Летние каникулы: 01.06.2025 по 01.09.2025

Выходные дни: 04.11.2024; 08.05.2025; 09.05.2025.

Календарно-тематический план на 2024-2025 учебный год

3 год обучения

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
	план	факт.			
1.			Освоение техники передвижений	2	Опрос, наблюдение
2.			Совершенствование техники приемов и передач мяча <i>Теория</i> Разновидности приёма мяча в волейболе. <i>Практика</i> Передачи мяча через голову сверху	2	Опрос, наблюдение
3.			Совершенствование техники приемов и передач мяча <i>Практика</i> Передачи мяча через голову сверху и снизу двумя руками на месте	2	Наблюдение
4.			Совершенствование техники приемов и передач мяча <i>Практика</i> Передачи мяча через голову сверху и снизу двумя руками после перемещений.	2	Опрос, наблюдение
5.			Совершенствование техники приемов и передач мяча <i>Практика</i> Передачи над собой, перед собой.	2	Наблюдение

6.			<p>Совершенствование техники приемов и передач мяча <u>Практика</u> Передачи во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны</p>	2	Наблюдение
7.			<p>Совершенствование техники приемов и передач мяча <u>Практика</u> Выполнение высокий, средний и укороченный пасы при нападении.</p>	2	Наблюдение
8.			<p>Совершенствование техники приемов и передач мяча <u>Практика:</u> Отработка передачи мяча через голову сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. Выполнять высокий, средний и укороченный пасы при нападении.</p>	2	Наблюдение
9.			<p>Совершенствование техники подачи мяча и приема подач <u>Теория</u> Способы подачи мяча. Понятие: силовая подача, планирующая подача, подача в прыжке.</p>	2	Опрос
10.			<p>Совершенствование техники подачи мяча и приема подач <u>Практика</u> Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии.</p>	2	Наблюдение

11.			Совершенствование техники подачи мяча и приема подач <i>Практика</i> Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии..	2	Наблюдение
12.			Совершенствование техники подачи мяча и приема подач <i>Практика</i> Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку.	2	Наблюдение
13.			Совершенствование техники подачи мяча и приема подач <i>Практика</i> Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку.	2	Наблюдение
14.			Совершенствование техники подачи мяча и приема подач <i>Практика</i> Прием подачи нижним и верхним приёмом на пасующего игрока	2	Наблюдение
15.			Совершенствование техники подачи мяча и приема подач <i>Практика</i> Прием подачи нижним и верхним приёмом на пасующего игрока	2	Наблюдение
			Совершенствование техники подачи мяча и приема подач <i>Практика</i> Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи нижним и верхним приёмом на пасующего игрока	2	Наблюдение

17.			<p>Совершенствование техники прямого атакующего удара и овладение техникой защитных действий <u>Теория.</u> Разновидность атакующих ударов <u>Практика</u> Прямой нападающий удар из зон 2.3.4.</p>	2	Наблюдение
18.			<p>Совершенствование техники прямого атакующего удара и овладение техникой защитных действий <u>Практика:</u> Прямой нападающий удар из зон 2.3.4.</p>	2	Наблюдение
19.			<p>Совершенствование техники прямого атакующего удара и овладение техникой защитных действий <u>Практика:</u> Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.</p>	2	Наблюдение
20.			<p>Совершенствование техники прямого атакующего удара и овладение техникой защитных действий <u>Практика:</u> Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое).</p>	2	Наблюдение
21.			<p>Совершенствование техники прямого атакующего удара и овладение техникой защитных действий <u>Практика:</u> Атакующий удар со второй линии из 6-й зоны.</p>	2	Наблюдение

22.			<p>Совершенствование техники прямого атакующего удара и овладение техникой защитных действий <u>Практика:</u> Страховка атакующего удара и подстраховка блока.</p>	2	Наблюдение
23.			<p>Совершенствование различных тактических комбинаций игры волейбол в нападении. <u>Теория</u> Разновидности тактики игры (командной и индивидуальной)</p>	2	Наблюдение
24.			<p>Совершенствование различных тактических комбинаций игры волейбол в нападении. <u>Практика</u> Выполнение подач в определенные зоны.</p>	2	Наблюдение
25.			<p>Совершенствование различных тактических комбинаций игры волейбол в нападении. <u>Практика</u> Выполнение подач в определенные зоны.</p>	2	Наблюдение
26.			<p>Совершенствование различных тактических комбинаций игры волейбол в нападении. <u>Практика</u> Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3</p>	2	Наблюдение
27.			<p>Совершенствование различных тактических комбинаций игры волейбол в нападении. <u>Практика</u> Групповые действия игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4.</p>	2	Наблюдение

28.			Совершенствование различных тактических комбинаций игры волейбол в нападении. <u>Практика</u> Групповые действия игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4.	2	Наблюдение
29.			Совершенствование различных тактических комбинаций игры волейбол в нападении. <u>Практика</u> Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	2	Наблюдение
30.			Овладение тактикой игры в защите <u>Теория</u> Разновидности защиты «углом назад, подстраховка блока игроком 6 зоны» <u>Практика</u> Выбор способа приема мяча.	2	Наблюдение
31.			Овладение тактикой игры в защите <u>Практика</u> Выбор способа приема мяча.	2	Наблюдение
32.			Овладение тактикой игры в защите <u>Практика</u> Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии.	2	Наблюдение
33.			Овладение тактикой игры в защите <u>Практика</u> Система игры в защите «углом вперед».	2	Наблюдение
34.			Овладение тактикой игры в защите <u>Практика</u> Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии Система игры в защите «углом вперед».	2	Наблюдение

35.		<p>Овладение организаторскими способностями <u>Теория</u> Организация и судейство учебно-тренировочных игр <u>Практика</u> Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами, товарищеские встречи с другими школами.</p>	2	Наблюдение
36.		<p>Овладение организаторскими способностями <u>Практика</u> Проведение разминки тренировочных занятий с группой своих товарищей Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ, участие в соревнованиях различного уровня.</p>	2	Наблюдение