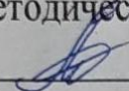



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
АНДРЕАПОЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1

СОГЛАСОВАНО  
методическим советом

  
\_\_\_\_\_  
Протокол № 1

от « 29 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ АСОШ № 1  
Дерганёва Т.Н.

  
« 08 » 08 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Общий объем программы в часах: 68 часов

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень: базовый

Автор: Иванов М. А.

Андреаполь– 2023 г.

## Информационная карта программы

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
<b>Направленность</b>	физкультурно-спортивная
<b>Разработчик программы</b>	Иванов М. А.
<b>Общий объем часов по программе</b>	68 часов
<b>Форма реализации</b>	очная
<b>Целевая категория обучающихся</b>	Обучающиеся в возрасте 14-17 лет
<b>Аннотация программы</b>	<p>Данная программа направлена на формирование интереса обучающихся к физической культуре и спорту</p> <p>Методика программы состоит в разностороннем развитии обучающихся</p>
<b>Планируемый результат реализации программы</b>	<p>По итогам обучающиеся получают:</p> <p><b>- Знания:</b></p> <p>Влияние физических упражнений на организм человека;</p> <p>О строении и функциях организма человека;</p> <p>Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>Правила игры в волейбол; места занятий, инвентарь;</p> <p><b>-Навыки:</b></p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;</p> <p>Навыки игры в волейбол</p>

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

**Направленность программы–Волейбол.** Данная программа направлена на обучение детей 14-17 лет с целью пробудить у обучающихся интерес к физической культуре и спорту. Программа направлена на формирование базовых умений и навыков, необходимых для полноценного физического развития. Обучение по данной программе создает благоприятные условия для формирования дисциплины и укрепления здоровья.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие обучающихся, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств.

Программа ориентирована на детей среднего и старшего школьного возраста.

Развитие физического, оздоровительного и нравственного потенциала личности, обучающегося при освоении данной программы, происходит, преимущественно, за счёт изучения теоретических знаний и приобретения практических навыков игры волейбол.

**Цель реализации программы:** сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, содействовать разностороннему физическому развитию средствами волейбола

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- поэтапно научить детей техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- формировать у учащихся представления игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол;

- обучить практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

#### **Развивающие:**

- развивать игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать у учащихся физические способности;

#### **Воспитательные:**

- формировать игровую дисциплину, самостоятельность,
- ответственность и инициативность в выборе и принятии решений;
- формировать у учащихся потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- формировать волевые качества.

**Новизна программы**, в отличие от существующих программ по волейболу, обеспечивается тем, что дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол», реализуемая на базе спортивного зала, предоставляет возможность организовать образовательный процесс на основе установленных требований, сохраняя основные подходы и технологии в организации образовательного процесса. В тоже время, педагог-наставник может наполнять программу игровыми заданиями, позволяющими разнообразить работу.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что при реализации учебного плана программы планируется участие в муниципальных соревнованиях.

#### **Функции программы**

**Образовательная** функция заключается в организации обучения базовым навыкам игры в волейбол, а также развитие необходимых двигательных навыков.

**Компенсаторная** функция программы реализуется посредством чередования различных видов деятельности обучающихся, характера нагрузок, темпов осуществления деятельности.

**Социально-адаптивная** функция программы состоит в том, что каждый обучающийся учится работать в команде, развивает коммуникативные способности.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучающихся в возрасте 14-17 лет, без ограничений возможностей здоровья, проявляющих интерес к спорту.

**Количество обучающихся в группе**– 20 человек.

**Форма обучения:** тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная.

**Уровень программы:** базовый

**Форма реализации образовательной программы:** очная

**Организационная форма обучения:** групповая.

**Режим занятий:** занятия с обучающимися проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

При организации учебных занятий используются следующие **методы обучения:**

***По внешним признакам деятельности педагога и обучающихся:***

- *словесный* – беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ;
- *наглядный* – показ, просмотр видеофильмов и презентаций;
- *практический* – самостоятельное выполнение заданий.

***По степени активности познавательной деятельности обучающихся:***

- *объяснительно-иллюстративные* – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- *репродуктивный* – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- *исследовательский* – овладение обучающимися методами научного познания, самостоятельной творческой работы.

***По логичности подхода:***

- *аналитический* – анализ этапов выполнения заданий.

***По критерию степени самостоятельности и творчества в деятельности обучающихся:***

- *частично-поисковый* – обучающиеся участвуют в коллективном поиске в процессе решения поставленных задач, выполнении заданий досуговой части программы;
- метод проблемного обучения;
- метод дизайн-мышления;
- метод проектной деятельности.

**Возможные формы проведения занятий:**

- на этапе изучения нового материала – лекция, объяснение, рассказ, демонстрация.
- на этапе практической деятельности – тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная.
- на этапе освоения навыков – практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра
- на этапе проверки полученных знаний – организация и проведение спортивных соревнований, организация выполнения нормативов.

**Ожидаемые результаты:**

### **Личностные результаты:**

- Влияние физических упражнений на организм человека.
- О строении и функциях организма человека;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи
- при занятиях физическими упражнениями;
- Правила игры в волейбол; места занятий, инвентарь.

### **уметь:**

- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

### **приобретут навыки:**

- Игры в волейбол по упрощенным правилам.

### **Метапредметные результаты:**

#### *Регулятивные универсальные учебные действия*

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение планировать последовательность шагов алгоритма для достижения цели;
- умение ставить цель, планировать достижение этой цели;
- умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- способность адекватно воспринимать оценку педагога и сверстников;
- умение различать способ и результат действия;
- умение вносить коррективы в действия в случае расхождения результата решения задачи на основе ее оценки и учета характера сделанных ошибок;
- умение в сотрудничестве ставить новые учебные задачи;
- способность проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение осваивать способы решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;

#### *Познавательные универсальные учебные действия*

- умение осуществлять поиск информации;
- умение ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
- умение осуществлять анализ выполненной задачи, как лично так и в коллективе;
- умение проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;
- умение устанавливать аналогии, причинно-следственные связи;

#### *Коммуникативные универсальные учебные действия:*

- умение аргументировать свою точку зрения;
- умение выслушивать собеседника и вести диалог;
- способность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

– умение планировать учебное сотрудничество с педагогом-наставником и сверстниками: определять цели, функций участников, способов взаимодействия;

– умение осуществлять постановку вопросов: инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

– умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

Компетентный подход реализации программы позволяет осуществить формирование у обучающегося как личностных, так и профессионально-ориентированных компетенций через используемые формы и методы обучения, нацеленность на практические результаты.

В процессе обучения по программе у обучающегося формируются:

**универсальные компетенции:**

– умение работать в команде в общем ритме, эффективно распределяя задачи;

– умение ориентироваться в игровой обстановке;

– умение ставить вопросы, выбирать наиболее эффективные решения задач в зависимости от конкретных условий;

– проявление технического мышления, познавательной деятельности, творческой инициативы, самостоятельности;

– способность творчески решать различные задачи;

– способность правильно организовывать рабочее место и время для достижения поставленных целей.

**предметные результаты:**

В результате освоения программы, обучающиеся должны *знать*:

– правила игры в волейбол, теоретические знания технических и тактических аспектов игры.

В результате освоения программы, обучающиеся должны *уметь*:

– применять полученные знания на практике.

В результате освоения программы, обучающиеся должны *владеть*:

– базовыми умениями и знаниями игры в волейбол.

**Мониторинг образовательных результатов**

Система отслеживания, контроля и оценки результатов обучения по данной программе имеет три основных критерия:

1. Надежность знаний и умений – предполагает усвоение терминологии, способов и типовых решений в сфере физической культуры и спорта.

2. Сформированность личностных качеств – определяется как совокупность ценностных ориентаций в сфере физической культуры и спорта.

3. Готовность к продолжению обучения в сфере физической культуры и спорта – определяется как внимательное и вдумчивое отношение к тренировкам.

**Способы определения результативности реализации программы и формы подведения итогов реализации программы**

В процессе обучения проводятся разные виды контроля результативности усвоения программного материала.

**Текущий контроль** проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого обучающегося, процессом формирования компетенций. Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и служит для определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки плана работы с группой.

**Периодический контроль** проводится по окончании изучения каждой темы в виде соревнований или представления практических результатов выполнения заданий. Конкретные проверочные задания разрабатывает педагог с учетом возможности проведения промежуточного анализа процесса формирования компетенций. Периодический контроль проводится в виде сдачи нормативов.

**Промежуточный контроль** – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения.

Формами контроля могут быть: педагогическое наблюдение за ходом выполнения практических заданий педагога, анализ на каждом занятии качества выполнения работ и приобретенных навыков, устный и письменный опрос, выполнение тестовых заданий, выступление на конференции, соревнования, анализ участия, обучающегося в мероприятиях.

**Итоговая аттестация** – проводится в конце года с целью оценки качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы после завершения ее изучения в полном объеме.

В процессе проведения итоговой аттестации оценивается результативность освоения программы.

Критерии оценивания приведены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

### Критерии оценивания сформированности компетенций

Уровень	Описание поведенческих проявлений
1 уровень - недостаточный	Обучающийся не владеет навыком, не понимает его важности, не пытается его применять и развивать.
2 уровень – развивающийся	Обучающийся находится в процессе освоения данного навыка. Обучающийся понимает важность освоения навыков, однако не всегда эффективно применяет его в практике.
3 уровень – опытный пользователь	Обучающийся полностью освоил данный навык. Обучающийся эффективно применяет навык во всех стандартных, типовых ситуациях.
4 уровень –	Особо высокая степень развития навыка.



продвинутый пользователь	Обучающийся способен применять навык в нестандартных ситуациях или ситуациях повышенной сложности.
5 уровень – мастерство	Уровень развития навыка, при котором обучающийся становится авторитетом и экспертом в среде сверстников. Обучающийся способен передавать остальным необходимые знания и навыки для освоения и развития данного навыка.

Таблица 2

### Критерии оценивания уровня освоения программы

Уровни освоения программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

## 2. Содержание программы

### 2.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Волейбол»

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Раздел I. Основы истории развития волейбола в России</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>2</b>	<b>Раздел II. Влияние физических упражнений на организм человека</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
2.1	Сведения о строении и функциях организма	1	1	
2.2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	
2.3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	
2.4	Правила игры в волейбол	1	1	
2.5	Места занятий и инвентарь	1	1	
<b>3</b>	<b>Раздел III. Общая физическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
3.1	Значение общей физической подготовки для развития спортсмена	1	1	
3.2	Строевые упражнения	2		2
3.3	Гимнастические упражнения	2		2
3.4	Акробатические упражнения	2		2
3.5	Легкоатлетические упражнения	2		2
3.6	Подвижные игры и спортивные игры	2		2
<b>4</b>	<b>Раздел IV. Специальная физическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
4.1	Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена	1	1	
4.2	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	2		2
4.3	Упражнения для развития прыгучести	2		2
4.4	Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и	2		2

	передачах			
4.5	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча	2		2
4.6	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	2		2
<b>5</b>	<b>Раздел V. Техническая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>
5.1	Характеристика основных приемов техники	1	1	
5.2	Техника нападения	9		9
5.3	Техника защиты	8		8
<b>6</b>	<b>Раздел VI. Тактическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>
6.1	Понятие о тактике	1	1	
6.2	Тактика нападения	9		9
6.3	Тактика защиты	8		8
<b>7</b>	<b>Раздел VII. Контрольные игры и соревнования</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>8</b>	<b>Раздел VIII. Контрольные испытания</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</b>

## 2.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Волейбол»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Кол-во часов, всего	в том числе		Форма аттестации/ контроля
			теория	практика	
<b>1</b>	<b>Раздел I. Основы истории развития волейбола в России</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		Ответы обучающихся в процессе диалога
<b>2</b>	<b>Раздел II. Влияние физических упражнений на организм человека</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		
<b>3</b>	<b>Раздел III. Общая физическая</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	Индивидуальн

	<b>подготовка</b>				ые задания Мини-проект Результаты выполнения индивидуальн ых и групповых заданий и другие в зависимости от направленност и вашей программы
<b>4</b>	<b>Раздел IV. Специальная физическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	
<b>5</b>	<b>Раздел V. Техническая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	
<b>6</b>	<b>Раздел VI. Тактическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	
<b>7</b>	<b>Раздел VII. Контрольные игры и соревнования</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>8</b>	<b>Раздел VIII. Контрольные испытания</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	

### 2.3 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Кол-во часов, всего	Содержание занятия
<b>1</b>	<b>Раздел I. Основы истории развития волейбола в России</b>	<b>1</b>	Изучение становления игры в волейбол, ее правил и их изменения.
<b>2</b>	<b>Раздел II. Влияние физических упражнений на организм человека</b>	<b>5</b>	
2.1	Сведения о строении и функциях организма	1	Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
2.2	Влияние физических упражнений на организм	1	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние

	занимающихся		физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.
2.3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.
2.4	Правила игры в волейбол	1	Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.
2.5	Места занятий и инвентарь	1	Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.
<b>3.1</b>	<b>Раздел III. Общая физическая подготовка</b>	<b>11</b>	
3.1	Значение общей физической подготовки для развития спортсмена	1	Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов).
3.2	Строевые упражнения	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и пополуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и

			строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.
3.3	Гимнастические упражнения	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.
3.4	Акробатические упражнения	2	Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
3.5	Легкоатлетические упражнения	2	Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.
3.6	Подвижные игры и спортивные игры	2	«Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко – в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Эстафета

			баскетболистов», «Встречная эстафета».
<b>4</b>	<b>Раздел IV. Специальная физическая подготовка</b>	<b>11</b>	
4.1	Значение специальной физической подготовки для развития спортсмена	1	Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.
4.2	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	2	<p>По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.</p> <p>Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно- спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.</p> <p><i>Подвижные игры:</i> «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.</p>
4.3	Упражнения для развития прыгучести	2	Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической

			<p>стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги.</p> <p>Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.</p> <p>Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением.</p> <p>Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.</p>
4.4	Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах	2	<p>Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.</p>
4.5	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча	2	<p>Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).</p>
4.6	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	2	<p>Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).</p>



			Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах.
<b>5</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>18</b>	
5.1	Характеристика основных приемов техники	1	Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства.
5.2	Техника нападения	9	<b>Перемещения и стойки.</b> Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений. <b>Действия с мячом.</b> Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания. <b>Нападающие удары:</b> прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.
5.3	Техника защиты	8	<b>Действия без мяча:</b> скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок. <b>Действия с мячом:</b> прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование
<b>6</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>18</b>	

6.1	Понятие о тактике	1	Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия
6.2	Тактика нападения	9	<p><b>Индивидуальные действия.</b> Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).</p> <p><b>Групповые действия:</b> взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).</p> <p><b>Командные действия:</b> система игры со второй передачи игрока передней линии.</p>
6.3	Тактика защиты	8	<p><b>Индивидуальные действия.</b> Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)</p> <p><b>Групповые действия.</b> Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).</p> <p><b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приеме мяча от противника.</p>
7	<b>Раздел VII. Контрольные игры</b>	2	Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр.

	<b>и соревнования</b>		Оформление хода и результата соревнований. <b>Практические занятия.</b> Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.
<b>8</b>	<b>Раздел VIII. Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	

#### 2.4. Календарный учебный график реализации программы

Год обучения	Название раздела, модуля, темы	Количество часов			Количество учебных		Даты начала и окончания	Продолжительность каникул
		все го	теория	практика	недель	дней		
1	Раздел I. Основы истории развития волейбола в России	1	1	0	1	1	01.09.23-01.09.23	
2	Раздел II. Влияние физических упражнений на организм человека	5	5	0	3	3	01.09.23-15.09.23	
3	Раздел III. Общая физическая подготовка	11	1	10	5	5	22.09.23-20.10.23	
4	Раздел IV. Специальная физическая подготовка	11	1	10	5	5	27.10.23-24.11.23	7 дней, октябрь-ноябрь 2023
5	Техническая подготовка	18	1	17	9	9	01.12.23-09.02.24	10 дней, январь 2024

6	Тактическая подготовка	18	1	17	9	9	16.02.2 4- 10.05.2 4	7 дней март 2024
7	Раздел VII. Контрольные игры и соревнования	2	0	2	1	1	17.05.2 4- 17.05.2 4	
8	Раздел VIII. Контрольные испытания	2	0	2	1	1	24.05.2 4- 24.05.2 4	

### **3. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Программа реализуется на базе МОУ АСОШ №1

Для занятий необходимо помещение – учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами.

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
<b>1.</b>	<b>Профильное оборудование</b>	
1.1	Мячи	
1.2	Конусы	
<b>2.</b>	<b>Компьютерное оборудование</b>	
2.1	Компьютер	
2.2	Ноутбук	
<b>3.</b>	<b>Презентационное оборудование</b>	
3.1	Проектор	
3.2	Интерактивная панель	
<b>4.</b>	<b>Программное обеспечение</b>	
4.1	Microsoft Office	

#### **3.2 Информационное обеспечение Список рекомендованной литературы**

Для педагога

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1976.

2. Волейбол на уроках физической культуры. Беляев А. В. Физкультура и спорт. 2005.
3. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин. - Волгоград: Учитель, 2006 г.
4. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1976.
5. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1975.
6. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 1970.
7. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1978.
8. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1971.
9. Железняк Ю. Д., Кунянский В. А., Чачин А. В. «Волейбол». Методическое пособие по обучению игре. – М.: Terra Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
10. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 1974. Медицинский справочник тренера. М., 1976.
11. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 1972.
12. Фидлер М. Волейбол. М., 1972.
13. Физическая культура в школе. – Журнал.

#### **Для обучающегося**

1. Волейбол (Азбука спорта). Козырева Л. В. Физкультура и спорт. 2005.
2. Волейбол. Правила игры, судейство и организация соревнований. Физкультура и спорт. 2005.
3. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1982.

#### **Электронные образовательные ресурсы и интернет-ресурсы**

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:
  - Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
  - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
  - Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

### **3.3 Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы**

#### **3.4 Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог Иванов Михаил Александрович, имеющий или высшее образование по профилю педагогической деятельности, педагогическое образование и опыт работы с 2022 года и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования».

#### **3.5 Методическое обеспечение**

##### **Особенности организации образовательной деятельности**

Работа с обучающимися построена следующим образом: Сдача нормативов, соревнования по подвижным играм с элементами волейбола, учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Практика показывает, что именно такая модель взаимодействия с детьми максимально эффективна, дети учатся, работать в команде в общем ритме, эффективно распределяя задачи, ориентироваться в игровой обстановке, выбирать наиболее эффективные решения задач в зависимости от конкретных условий.

После основного теоретического курса организуется закрепление изученного на практике.

##### **Методы образовательной деятельности**

В период обучения применяются такие методы обучения и воспитания, которые позволят установить взаимосвязь деятельности педагога и обучающегося, направленную на решение образовательно-воспитательных задач.

По уровню активности используются методы:

- объяснительно-иллюстративный;
- эвристический метод;
- метод устного изложения, позволяющий в доступной форме донести до обучающихся сложный материал;
- метод проверки, оценки знаний и навыков, позволяющий оценить переданные педагогом материалы и, по необходимости, вовремя внести необходимые корректировки по усвоению знаний на практических занятиях;
- исследовательский метод обучения, дающий обучающимся возможность проявить себя, показать свои возможности, добиться определенных результатов.
- проблемного изложения материала, когда перед обучающимся ставится некая задача, позволяющая решить определенный этап процесса обучения и перейти на новую ступень обучения;
- закрепления и самостоятельной работы по усвоению знаний и навыков;

- диалоговый и дискуссионный.

**Приемы образовательной деятельности:**

- тренировочные игры,
- соревнования и конкурсы,
- разработка обучающимися различных вариантов для проведения разминки.

Занятие состоит из теоретической (лекция, беседа) и практической части, создаются все необходимые условия для творческого развития обучающихся. Каждое занятие строится в зависимости от темы и конкретных задач, которые предусмотрены программой, с учетом возрастных особенностей детей, их индивидуальной подготовленности.

**Основные образовательные процессы:** решение учебных задач на базе современного оборудования, формирующих способы продуктивного взаимодействия с действительностью и разрешения проблемных ситуаций; соревнования и конкурсы.

**Основные формы деятельности:**

- познание и учение: лекции.
- общение: групповые формы занятий, тренировочные игры.
- творчество: разработка обучающимися различных вариантов для проведения разминки.
- игра: соревнования.

**Форма организации учебных занятий:**

- беседа;
- лекция;
- соревнования;
- индивидуальная отработка специальных навыков;
- групповые занятия;

**Типы учебных занятий:**

- первичного ознакомления с материалом;
- усвоение новых знаний;
- комбинированный;
- практические занятия;
- закрепление, повторение;
- итоговое.

**Диагностика эффективности** образовательного процесса осуществляется в течение всего срока реализации программы. Это помогает своевременно выявлять пробелы в знаниях, умениях обучающихся, планировать коррекционную работу, отслеживать динамику развития детей. Для оценки эффективности образовательной программы выбраны следующие критерии, определяющие развитие специальных навыков и физических способностей у обучающихся: подготовка к сдаче нормативов.

Результатом усвоения обучающимися программы являются: сдача нормативов.

**Учебно-методические средства обучения:**

- специализированная литература;
- наборы технической документации к применяемому оборудованию;
- плакаты, фото и видеоматериалы;
- учебно-методические пособия для педагога и обучающихся, включающие дидактический, информационный, справочный материалы на различных носителях, компьютерное и видео оборудование и другое по вашему направлению.

Применяемое на занятиях дидактическое и учебно-методическое обеспечение включает в себя электронные учебники, справочные материалы и системы используемых программ, интернет.

**Педагогические технологии**

В процессе обучения по программе используются разнообразные педагогические технологии:

- технологии развивающего обучения, направленные на общее целостное развитие личности, на основе активно-деятельного способа обучения, учитывающие закономерности развития и особенности индивидуума;
- технологии личностно-ориентированного обучения, направленные на развитие индивидуальных физических способностей каждого ребенка, максимальное выявление, раскрытие и использование его опыта;
- технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие обучение каждого обучающегося на уровне его возможностей и способностей;
- технологии сотрудничества, реализующие демократизм, равенство, партнерство в отношениях педагога и обучающегося, совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.