

**Управление образования администрации муниципального образования
"Гусевский городской округ"
муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»**

Принято на заседании
педагогического совета
от «25» июня 2024 г.
протокол № 8

УТВЕРЖДЕНО
директор МОУ «СОШ №5»

Журило Т. В.
Приказ №342 от 25 июня 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
Симонова Ольга Владиславовна,
педагог дополнительного образования

г. Гусев, 2024

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально-культурных и психологических задач, встающих перед детьми, подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы - формирование культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Идея программы состоит в следующем: с большим увлечением выполняется ребенком только та деятельность, которая выбрана им самим свободно.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Волейбольный мяч – это изделие, представляющее собой несколько кусков кожи, натянутых на плотный каркас.

Подача – ввод мяча в игру игроком одной из команд. Выполняется из-за пределов площадки – из зоны за лицевой линией на своей стороне.

Расстановка – расположение игроков на площадке в момент исполнения подачи.

Блок – технический прием, при котором игроки защищающейся команды стараются руками перекрыть нападающему соперника траекторию атакующего удара.

Связующий – ключевое амплуа в волейболе. Игрок, не участвующий в приеме и в большинстве розыгрышей выполняющий вторую передачу под атакующий удар. Именно связующий определяет варианты атаки команды и ее направление.

Диагональный – самый мощный и прыгучий игрок команды, который, как правило, совершает наибольшее количество атакующих ударов, в том числе и с задней линии. В расстановке при исполнении подачи располагается по диагонали от связующего.

Доигровщик – нападающий второго темпа, который обычно атакует с краев сетки.

Либеро – специальный игрок защиты, который может неограниченное количество раз заменить любого игрока на площадке, когда тот находится на задней линии. Либеро не может ни выполнять подачу, ни совершать любых технических действий, касаясь мяча в точке выше верхнего края сетки.

Пайп – вариант атаки, когда связующий выводит на атакующий удар игрока с задней линии, который отталкивается для прыжка из-за 3-метровой линии.

Аут – приземление мяча за пределами площадки, либо прикосновение его к любому предмету вне игровой зоны (потолок, часть трибун, стойки сетки и пр.)

Сет (партия) – часть волейбольного матча, которая ведется до того момента, когда одна из команд набирает 25 очков.

Тай-брейк – укороченная партия, которая назначается для определения победителя при счете по сетам 2:2.

Гимнастическая стенка – это вертикальная лестница в виде двух стоек со множеством перекладин.

Набивной мяч – спортивный снаряд весом от 2 до 14 кг, состоящий из ПВХ-оболочки со шнуровкой и наполнителя из резиновой крошки или других материалов.

Скакалка – это спортивный снаряд для физических упражнений взрослых и детей.

Тренажер для отработки нападающего удара – это тренажер, который позволяет многократно повторять одно и то же движение, совершенствуя технику нападающего удара.

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп

мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма.

К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Педагогическая целесообразность

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Практическая значимость

Эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития. В школьном возрасте достигается определённый уровень физической и умственной работоспособности, что позволяет успешно осваивать программный материал теоретических учебных дисциплин и физкультурных программ обучения. В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования по волейболу, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Принципы отбора содержания

Принцип системности 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.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.

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

Отличительные особенности программы состоят в том, что программа разработана с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Данная программа предполагает освоение по трём уровням: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов, продвинутый уровень – совершенствование мастерства. При этом каждому из

участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: создание условий для разностороннего физического укрепления здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Образовательные:

- укрепить здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- познакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- познакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

Развивающие:

- повысить уровень физической подготовленности;

- развить мотивацию обучающихся к познанию и творчеству;

- привить чувство команды;

- развить воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.

Воспитательные:

- формировать представления об общечеловеческих, нравственных ценностях;

- формировать умение работать в команде;

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;

- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья физическом развитии и физической подготовленности.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 13-17 лет. В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинский осмотр, допущенные врачом к занятиям физической культурой (справка).

Особенности организации образовательного процесса

Программа является бесплатной для обучающихся.

Группа формируется из числа обучающихся 7-11 классов МОУ «СОШ № 5», реализующей программу; программа предназначена для обучающихся МОУ «СОШ № 5».

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 15-20 человек.

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 108 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 3 часа. Занятия проводятся 3 раза в неделю по одному часу.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 108 часов, включая индивидуальные консультации, экскурсоводческие практикумы, тренинги, посещение экскурсий.

Основные формы и методы

Программа предусматривает групповую, фронтальную и индивидуальную формы организации учебной работы с использованием следующих методов:

По источнику передачи и восприятия знаний:

- словесные (рассказ, беседа),
- наглядные (демонстрация, показ технологических приемов),
- практические (упражнения, игры)

По характеру познавательной деятельности:

- репродуктивные (воспроизводящий)
- частично-поисковые (выполнение заданий с элементами творчества);
- творческие (творческие задания по видам деятельности).

По степени самостоятельности:

- работа под непосредственным руководством педагога;
- совместная работа;
- самостоятельная работа.

Планируемые результаты

Учащиеся будут знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

будут уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Механизм оценивания образовательных результатов

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме

и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения с обучающимися.

Методы контроля и управления образовательным процессом – это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия обучающихся в различных мероприятиях, конкурсах.

Формы подведения итогов реализации программы

Соревнования, товарищеские встречи, учёт физической подготовленности учащихся. Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Качество реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» обеспечивается за счет:

- доступности, открытости, привлекательности для детей и их родителей (законных представителей) содержания программы;
- наличия комфортной развивающей образовательной среды;
- наличия качественного состава педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного материала;
- применение современных педагогических технологий.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией образовательной программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Кадровое обеспечение программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал;
- Открытое плоскостное сооружение для волейбола;
- Комплект индивидуальной экипировки волейболиста (спортивная форма соревновательная);
- Комплект волейбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект волейбольных мячей (на команду);
- Набивные мячи 15 шт.;
- Скакалки 15 шт.;
- Компрессор для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Гимнастические маты 5 шт.

Оценочные и методические материалы (13-15 лет)

ОФП:

1. Бег 30 м (сек.)
2. Бег 300 м (сек.) 400 м (сек.)
3. 6-минутный бег (м.),
4. 12-минутный бег
5. Прыжок в длину с места (см)

СФП: для полевых игроков

1. Бег 30 м с ведением мяча (сек)
2. Бег 5x30 м с ведением мяча (сек)
3. Удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)
4. Вбрасывание мяча руками на дальность (м)

Техническая подготовка: для полевых игроков

1. Удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов)
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)
3. Жонглирование мячом (кол-во раз)

Оценочные материалы

Упражнения	Показатели в баллах		
	«5»	«4»	«3»
	<i>ОФП:</i>		5,1

1. Бег 30 м (сек.)	5,0		
2. Бег 300 м (сек.) 400 м (сек.)	57,0	59,0	65,0
3. 6-минутный бег (м.), 4.12-минутный бег	1400	1350	1100
5. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
<i>СФП: для полевых игроков</i>			
6.Бег 30 м с ведением мяча (сек) 7.Бег 5x30 м с ведением мяча (сек)	6,1	6,2	6,4
8.Удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	39	34
9.Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	14	13	10
<i>Техническая подготовка: для полевых игроков</i>			
10. Удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов) 11. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	8	6	5
12. Жонглирование мячом (кол-во раз)	12	9	7

Методическое обеспечение программы

Раздаточный материал:

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;
- права и обязанности обучающихся.

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

Информационный материал:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;

Методические рекомендации для педагогов

– методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости.

Информационное обеспечение реализации программы

Программное обеспечение: Операционная система: Windows (XP или выше). Для работы с интернет-порталом необходим любой из перечисленных ниже браузеров: Internet Explorer; Mozilla Firefox; Google Chrome.

Педагогические технологии:

Технология личностно-ориентированного обучения способствует на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

Технология коллективной творческой деятельности предполагает такую организацию совместной деятельности детей и взрослых, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела.

Технология развивающего обучения – это такое обучение, при котором главной целью является не приобретение знаний, умений и навыков, а создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная работа	
1	Основы знаний	2	1	1	0	опрос, беседа
2	Специальная техническая подготовка.	45	4	41	0	опрос, педагогическое наблюдение
3	Специальная тактическая подготовка	10	1	9	0	опрос, педагогическое наблюдение
4	ОФП	16	0	16	0	опрос, педагогическое наблюдение
5	Специальная физическая подготовка	19	2	17	0	опрос, педагогическое наблюдение
6	Контрольные нормативы	2	0	2	0	тестирование
7	Соревнования	8	0	8	0	соревнования
8	Восстановительные мероприятия	6	0	6	0	опрос
Всего часов		108	8	100	0	

Содержание программы

№	Наименование	Содержание работы
---	--------------	-------------------

п/п	раздела/ тема занятия	Теоретическая часть	Практическая часть
1.	Основы знаний	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по волейболу. Гигиенические требования к занятиям физкультурой.	Волейбольная эстафета.
2.	Основы знаний	Возникновение волейбола. Беседа об истории и развитии волейбола. Первые шаги волейбола в мире и у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Описание игры. Показ наглядных материалов	Волейбольная стойка, передача мяча.
3.	Специальная техническая подготовка	Самоконтроль при физических занятиях	Ловля мяча двумя руками на месте
4.	Специальная техническая подготовка	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Моральная и психологическая подготовка спортсмена.	Ловля двумя руками, остановка в два шага.
5.	Специальная техническая подготовка	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале.	Ловля двумя руками, в прыжке.
6.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры Основные способы ведения мяча.	Ведение мяча. Передачи от груди двумя руками. Эстафета с изучением элементов
7.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры Основные способы передачи мяча	Ловля двумя руками (на месте-шагом-бегом). Ловля и передача мяча в парах и в движении.
8.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры Основные способы передачи мяча	Передача мяча от груди.Бросок мяча одной рукой от плеча с места.
9.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры Основные способы ведения мяча.	Защитная стойка. Ведение – остановка.
10.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры Способы остановки.	Остановка в два шага. Сочетание приемов.
11.	Специальная техническая подготовка	Предупреждение спортивных травм на занятиях.	Броски от груди двумя руками.
12.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры	Повторение приемов в сочетаниях. Ведение-остановка, броски через сетку.
13.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры Основные способы перемещений в волейболе	Овладение техникой бросков мяча.
14.	Специальная	Технические приёмы игры	Овладение техникой бросков

	техническая подготовка		мяча.
15.	Специальная техническая подготовка	Предупреждение спортивных травм на занятиях.	СФП. развитие скоростно-силовых качеств, перемещения с изменением скорости и направления
16.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры	СФП. Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от сетки.
17.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры	Комбинация общих развивающих упражнений различной координационной сложности. Учебная игра в волейбол
18.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры	Овладение техникой бросков мяча.
19.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры	Броски одной рукой от плеча с места и в движении.
20.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры	Бросок мяча после ловли и ведения. Веселые старты с мячом.
21.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры	ОФП. Штрафной бросок. Бросок мяча после ловли и ведения.
22.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры	Подвижные игры с мячом
23.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры	Совершенствование точности бросков. Сочетание изученных приемов. Подвижные игры с мячом.
24.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры	Игры со скакалкой, мячом.
25.	Специальная тактическая подготовка	Технические приёмы игры	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Тактика свободного нападения.
26.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры	Броски и ловля мяча. Рывок по прямой -ловля -остановка в два шага -передача двумя руками от груди.
27.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры	Выход -ловля в движении с остановкой, бросок через сетку, двумя руками от груди.
28.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры	Выход -ловля в движении с остановкой, бег по дуге.

	подготовка		
29.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры Основные способы ведения мяча.	Ведение мяча. Передачи от груди двумя руками. Эстафета с изучением элементов
30.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры Основные способы передачи мяча	Ловля двумя руками (на месте-шагом-бегом). Ловля и передача мяча в парах и в движении.
31.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры Основные способы ведения мяча.	Защитная стойка. Ведение – остановка.
32.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры Способы остановки.	Остановка в два шага. Сочетание приемов.
33.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры	Повторение приемов в сочетаниях. Ведение-остановка, броски через сетку.
34.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры Основные способы перемещений в волейболе	Овладение техникой бросков мяча.
35.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры	Овладение техникой бросков мяча.
36.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры	Повторение приемов в сочетаниях. Ведение-остановка, броски через сетку.
37.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры Основные способы перемещений в волейболе	Овладение техникой бросков мяча.
38.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры	Овладение техникой бросков мяча.
39.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры	Овладение техникой бросков мяча.
40.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры	Броски одной рукой от плеча с места и в движении.
41.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры	Бросок мяча после ловли и ведения. Веселые старты с мячом.
42.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры	Совершенствование точности бросков. Сочетание изученных приемов. Подвижные игры с мячом.
43.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры	Игры со скакалкой, мячом.
44.	Специальная	Технические приёмы игры	Обучение бросанию, метанию и

	техническая подготовка		ловле мяча в игре. Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Тактика свободного нападения.
45.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры	Совершенствование точности бросков. Сочетание изученных приемов. Подвижные игры с мячом.
46.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры	Игры со скакалкой, мячом.
47.	Специальная техническая подготовка	Технические приёмы игры	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Тактика свободного нападения.
48.	Специальная тактическая подготовка	Тактические приемы игры	Позиционное нападение (5:0) без смены мест.
49.	Специальная тактическая подготовка	Тактические приемы игры	Овладение техникой бросков мяча.
50.	Специальная тактическая подготовка	Тактические приемы игры Правила и обязанности игроков.	Соревнования.
51.	Специальная тактическая подготовка	Тактические приемы игры	Соревнования.
52.	Специальная подготовка тактическая	Тактические приемы игры	Игра в защите. Индивидуальные действия -Личная защита (прессинг).
53.	Специальная подготовка тактическая	Тактические приемы игры	Прессинг, зонный прессинг. Совершенствование точности бросков. Сочетание изученных приемов.
54.	Специальная подготовка тактическая	Тактические приемы игры	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.
55.	Специальная подготовка тактическая	Тактические приемы игры	Овладение техникой бросков мяча.
56.	Специальная подготовка тактическая	Тактические приемы игры	Наведение и уход от заслонов.
57.	Специальная подготовка тактическая	Тактические приемы игры	Совершенствование точности бросков. Учебная игра (судят сами).
58.	ОФП	Развитие физических качеств	Специально беговые упражнения.
59.	ОФП	Развитие физических качеств	Развитие скоростно-силовых способностей.

60.	ОФП	Развитие физических качеств	Подвижные игры «Гусеница», передача мяча «Мяч соседу».
61.	ОФП	Развитие физических качеств	Специально прыжковые упражнения.
62.	ОФП	Развитие физических качеств	Подвижные игры «Подвижная цель»
63.	ОФП	Развитие физических качеств	Парно и групповые упражнения.
64.	ОФП	Развитие физических качеств	Развитие глазомера и чувства расстояния. Подвижные игры Игры «Метко в цель», «Бегуны и метатели», Метание мяча «Кто меткий?».
65.	ОФП	Развитие физических качеств	Акробатические упражнения.
66.	ОФП	Развитие физических качеств	Комплекс ОРУ с мячом. Подвижные игры «Мяч по полу», «Перестрелка». «Мячик».
67.	ОФП		Контрольные нормативы
68.	ОФП	Развитие физических качеств	Специально беговые упражнения.
69.	ОФП	Развитие физических качеств	Развитие скоростно-силовых способностей.
70.	ОФП	Развитие физических качеств	Подвижные игры «Гусеница», передача мяча «Мяч соседу».
71.	ОФП	Развитие физических качеств	Специально прыжковые упражнения.
72.	ОФП	Развитие физических качеств	Подвижные игры «Подвижная цель»
73.	ОФП	Развитие физических качеств	Парно и групповые упражнения.
74.	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча	Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.
75.	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча	Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.
76.	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча	То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами
77.	СФП	Упражнения для развития	То же, но передвижение вправо и

		качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча	влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами
78.	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча	Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть).
79.	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча	Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть).
80.	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча	Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками
81.	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча	Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м.
82.	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча	С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.
83.	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач	Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны.
84.	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач	То же, но после перемещения от сетки.
85.	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач	Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега.
86.	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач	Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку).
87.	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке
88.	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач	Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку).

89.	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).
90.	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела
91.	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании	Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.
92.	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании	Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.
93.	Контрольные нормативы	Тестирование	Сдача нормативов
94.	Контрольные нормативы	Тестирование	Сдача нормативов
95.	соревнования	Тактические,технические приёмы игры	Учебная игра
96.	соревнования	Тактические, технические приёмы игры	Учебная игра
97.	соревнования	Тактические, технические приёмы игры	Учебная игра
98.	соревнования	Тактические,технические приёмы игры	Учебная игра
99.	соревнования	Тактические,технические приёмы игры	Учебная игра
100.	соревнования	Тактические,технические приёмы игры	Соревнования. Волейбол
101.	соревнования	Тактические,технические приёмы игры	Учебная игра
102.	соревнования	Тактические,технические приёмы игры	Соревнования. Волейбол
103.	Восстановительные мероприятия	Тактические,технические приёмы игры	Соревнования.
104.	Восстановительные мероприятия	Тактические,технические приёмы игры	Соревнования.
105.	Восстановительные мероприятия	Тактические,технические приёмы игры	Соревнования.
106.	Восстановительные мероприятия	Тактические,технические приёмы игры	Соревнования.
107.	Восстановительные мероприятия	Тактические,технические приёмы игры	Соревнования.
108.	Восстановитель	Тактические,технические	Соревнования.

	ные мероприятия	приёмы игры	
--	-----------------	-------------	--

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»
1	Начало учебного года	01 сентября
2	Продолжительность учебного периода в учебном году	9 месяцев
3	Продолжительность учебной недели	6 дней
4	Периодичность учебных занятий	3 раза в неделю
5	Количество занятий в году обучения	108 занятий
6	Количество часов	108 часов
7	Окончание учебного года	31 мая
8	Период реализации программы	03.09.2024 – 31.05.2025

Рабочая программа воспитания как структурный элемент дополнительной общеразвивающей образовательной программы, содержащий:

- цель и особенности организуемого воспитательного процесса;
- формы и содержание деятельности (конкретное практическое наполнение различных видов и форм деятельности, организационная оболочка деятельности, виды и формы индивидуальной или совместной с детьми деятельности, для достижения цели воспитания (ролевая игра или игра по станциям, беседа или дискуссия, поход выходного дня, трудовой десант и т.п.).
- планируемые результаты и формы их проявления;
- календарный план воспитательной работы, разрабатываемый в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирующий ее применительно к текущему учебному году перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности.

Форма календарного плана воспитательной работы закрепляется локальным нормативным актом образовательной организации.

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;

9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом в спортивном зале, правила поведения на занятиях и на соревнованиях.	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	сентябрь
2.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию в спортивном зале.	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь май
3.	Первенство школы	Формирование коммуникативной культуры;	В рамках занятий	ноябрь
4.	Открытые занятия для родителей	Воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Декабрь, май
5..	Чествование учеников, проявивших себя в спортивной, деятельности на благо школы и социума.	Воспитание положительного отношения к спорту и физической культуре; формирование коммуникативной	В рамках занятий встреча	май

		культуры		
6.	Подготовка, организация и проведение внутришкольных турниров по волейболу	Воспитание положительного отношения к спорту и физической культуре; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, январь, февраль
7.	Организация и проведение «День здоровья»	Формирование культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности, развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья.	В рамках занятий соревнования	Сентябрь, май
8.	Посещение профессиональных учебных заведений в Дни открытых дверей в вузах и колледжах.	Воспитание интеллектуально познавательных интересов	В рамках занятий встреча	февраль
9.	Профилактические беседы, проводимые в рамках родительских собраний: «Что такое рациональное питание спортсмена»; «Простые упражнения для развития ребенка»; «Развивающие игры в семье»; «Как развить мотивацию к физической культуре и спорту».	Формирование культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности, развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья	В рамках занятий	В течение года
6.	День Победы: «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий Согласно плана	май
7.	Участие в акции «Физическая культура и спорт-альтернатива пагубным привычкам»	Формирование культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности, развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья	В рамках занятий	апрель

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

Для педагогов:

1. Богословский В.П. Физическая культура / В.П. Богословский, Ю. Д. Железняк, Н.П. Клусов // М.: Просвещение, 1998.
2. Железняк Ю. Д. Волейбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ / Ю. Д. Железняк, И. А. Водяникова, В. Б. Гаптов // Москва, 1984.
3. Любомирский Л. Е. Физическая культура» / Л. Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И.Лях // М. Просвещение, 2001.
4. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры // ФиС, 2000.
5. Степанов П.В. Программа внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов// М.Просвещение, 2011.

Для обучающихся:

1. Родиченко В.С. и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. -15-е издание.

Интернет-ресурсы:

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D>

2. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>
3. <http://www.bruskov.sch881.edusite.ru/p25aa1.html>http://volleymask.ru/main/obzor_fmov_chast_2/