

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Администрация городского округа «Город Калининград»  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 57

Принята на заседании

Методического (педагогического) совета

Протокол № 6

от «29» мая 2024 года

Утверждаю

Директор МАОУ СОШ № 57

Е.О.Кремер

Приказ № 636-д от 10.06.2024



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

Возраст обучающихся: 13-18 лет

Срок реализации: 2 года (324 часа)

Автор-составитель:

Васильев Сергей Викторович

Педагог дополнительного образования

г. Калининград

2024 г.

## **Пояснительная записка**

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

Волейбол - вид спорта, который способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Во время образовательной деятельности постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки, в разном порядке и с разными интервалами следуют упражнения, отличающиеся по характеру, напряжённости и длительности. Борьба за мяч связана с ходьбой, бегом и резкими остановками, быстрым стартом и ускорениями, прыжками, ударами по мячу и даже акробатическими приёмами. Ещё игроку необходимо уметь удерживать равновесие, ориентироваться в пространстве, чувствовать темп, быть гибким, координированным и ловким. Сформировать эти навыки возможно только в том случае, когда во время занятий применяются элементы из других видов спорта.

Волейбол — командная игра, каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Умение или не умение идти на контакт и договариваться имеет серьёзное влияние на результат деятельности, а психологический климат в команде нередко играет определяющую роль в итоге игры. Поэтому волейбол — это еще и возможность выработать коммуникативные навыки. Ведь игра не состоится без сотрудничества и сплочённости, желания находить общий язык и решать конфликтные ситуации.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Волейбол - игра, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическую нагрузку, формирует определённый образ мышления, умение быстро реагировать и самостоятельно принимать решения. Даже если в дальнейшем обучающийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Занятия волейболом для детей и подростков имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а также предполагают длительное время нахождения на свежем воздухе, что в сочетании с физическими упражнениями является формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышение уровня работоспособности детей.

Психологи рекомендуют занятия командными видами спорта для развития лидерских качеств, волейбол располагает к этому, потому что здесь ребёнок может проявлять инициативу и принимать решения, которые могут повлиять на исход игры. Взаимодействие с другими детьми научит его ответственности не только за себя, но и за работу коллектива, а также позволит проявить себя и стать капитаном команды.

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

Ключевыми понятиями, которыми оперирует программа, являются: штрафной бросок мяча, передача мяча, ведение мяча, действия игрока в защите и нападении, тактические действия: индивидуальные и командные, судейство.

## **Актуальность**

Актуальность программы состоит в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

## **Отличительные особенности программы**

Новизна и оригинальность программы «Волейбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

## **Адресат программы**

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 13-18 лет.

## **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 2 года

На полное освоение программы требуется 324 часа. Первый год обучения – 144 часа, второй год обучения – 180 часов

## **Формы обучения**

Форма обучения – очная.

## **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-20 человек.

## **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 324 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 4/5 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю. 2\*40 с перерывом.

## **Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества. Спортивные игры нормализуют моторную функцию ребенка, игра помогает решить и ряд других коррекционно-воспитательных задач: повышает активность, развивает подражательность, формирует игровые навыки,

совершенствует речь, поощряет творческую активность детей.

Спортивные игры одновременно помогают успешному формированию речи, способствуют развитию ритма, гармоничности движений, положительно влияют на психологическое состояние детей. Упражнения с мячами развивают у детей с ограниченными возможностями общую и мелкую моторику рук, координацию движений, точность, развитие быстроты движений, скоростно- силовые способности. Занятие спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа способствует физическому оздоровлению детей, доступна для детей из семей со средним достатком, является альтернативной безнадзорности и вредным привычкам; формирует у школьников чувство ответственности, взаимной поддержки и взаимопомощи, помогает формированию дружного коллектива учащихся.

### **Практическая значимость.**

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующей укреплению здоровья, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

### **Ведущие теоретические идеи.**

Дополнительная образовательная программа базируется на ведущих теоретических идеях:

*общепедагогические идеи:*

- учет возрастных и индивидуальных особенностей личности учащихся;
- постановка образовательного и воспитательного процесса на основе субъект - субъектных отношений педагога и ученика;
- гуманистический подход к личности ребенка;
- становление формирования личности ребёнка через творческую самореализацию;
- развитие сознания в деятельности;

*социальные идеи:*

адаптация учащихся к условиям современного социума через формирование позитивного опыта взаимодействия между сверстниками, в разновозрастных группах, реализацию лидерских качеств.

### **Цель и задачи программы**

Цель: оптимизировать двигательную активность школьников во внеурочное время по средствам игры в волейбол.

Задачи:

Образовательные:

- Обучить двигательным навыкам.
- Обучить упражнениям и элементам волейбола.

Развивающие:

- Развить общие и специфические координационные способности.
- Укрепить физическое здоровье.
- Совершенствовать психофизические функции, анализаторы движения, связанные с управлением двигательных действий.

Воспитательные:

- Воспитывать сознательную дисциплину, чувство дружбы, товарищества, коллективизма, волю к победе.
- Воспитывать спортивную этику взаимопомощи, уважение к товарищам.
- Воспитывать ответственности, требовательность к себе и другим, умения преодолевать трудности, проявлять самообладание.

**Принципы отбора содержания:**

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

**Основные формы и методы**

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.  
Формы подведения итогов. - соревнования; - дружеские встречи; - участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

Формы занятий: По традиционной схеме: групповая Занятия – тренировки в основных видах движений Занятия – соревнования, турниры, эстафеты, игры Занятия – зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик Индивидуальные занятия, малогрупповые, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий Занятия из серии «здоровье», на котором детям даются представления о строении тела, что полезно и что вредно для нашего организма, правила техники безопасности, для чего необходимо их соблюдать. Цель таких занятий – воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Методы проведения занятий.

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение - (создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении).
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение - (помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях).
- Практические: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который

предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

### **Планируемые результаты**

Личностные результаты освоения программы курса

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
  - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
  - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты освоения программы курса Регулятивные универсальные учебные действия:

- освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;
- формирование умений ставить цель – создание творческой работы, планировать достижение этой цели, создавать вспомогательные эскизы в процессе работы;
- соотнесение целей с возможностями
- определение временных
- определение шагов решения задачи
- видение итогового результата
- распределение функций между участниками группы
- планирование последовательности шагов алгоритма для достижения

- поиск ошибок в плане действий и внесение в него изменений.

Познавательные универсальные учебные действия:

- умение задавать вопросы
- умение получать помощь
- умение пользоваться справочной, научно-популярной литературой, сайтами.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании)
- способность принять другую точку зрения, отличную от своей;
- способность работать в команде;

- выслушивание собеседника и ведение диалога.

Предметные результаты освоения программы курса Знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- историческое развитие волейбола в России. Уметь:
  - Выполнять стойку волейболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, броски мяча в корзину с места.
  - Выполнять стойку волейболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, в движении, броски мяча в корзину с места, с передачей мяча.
  - Выполнять стойку баскетболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, в движении, броски мяча, ведения мяча, передачи мяча, ловля мяча, штрафной бросок.
  - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Учёт знаний обучающихся проводится путём проведения диагностики (входящей, промежуточной и итоговой). Форма учёта знаний может быть следующей:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и областного масштаба.

Контрольные тесты и упражнения проводятся 2 раза в год.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

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

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

### **Отличительные особенности программы**

Новизна и оригинальность программы «Волейбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха

ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра волейбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

### **Адресат программы**

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 13-18 лет.

### **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 2 года

На полное освоение программы требуется 324 часа.

Первый год обучения – 144 часа, второй год обучения – 180 часов

### **Формы обучения**

Форма обучения – очная.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-20 человек.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 324 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 4/5 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю. 2\*40 с перерывом.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Программа «Волейбол» способствует подготовке к самостоятельной жизни в современном мире, профессиональному самоопределению. В условиях небольшого школьного зала посредством волейбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 человек. В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки насоревнованиях.

### **Практическая значимость.**

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующей укреплению здоровья, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.



Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

### **Ведущие теоретические идеи.**

Дополнительная образовательная программа базируется на ведущих теоретических идеях:

*общепедагогические идеи:*

- учет возрастных и индивидуальных особенностей личности учащихся;
- постановка образовательного и воспитательного процесса на основе субъект - субъектных отношений педагога и ученика;
- гуманистический подход к личности ребенка;
- становление формирования личности ребёнка через творческую самореализацию;
- развитие сознания в деятельности;

*социальные идеи:*

- адаптация учащихся к условиям современного социума через формирование позитивного опыта взаимодействия между сверстниками, в разновозрастных группах, реализацию лидерских качеств.

### **Цель и задачи программы**

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

#### **1. Образовательных:**

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

#### **2. Развивающих:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

#### **3. Воспитательных:**

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению

спортивных мероприятий и праздников.

### **Принципы отбора содержания:**

- принцип доступности и последовательности;
- принцип научности;
- принцип учёта возрастных особенностей;
- принцип наглядности;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип межпредметности;
- принцип единства обучающей, развивающей и воспитательной функции;
- принцип систематичности и постепенности.

### **Основные формы и методы**

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. Формы подведения итогов. - соревнования; - дружеские встречи; - участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

Формы занятий: По традиционной схеме: групповая Занятия – тренировки в основных видах движений Занятия – соревнования, турниры, эстафеты, игры Занятия – зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик Индивидуальные занятия, малогрупповые, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий Занятия из серии «здоровье», на котором детям даются представления о строении тела, что полезно и что вредно для нашего организма, правила техники безопасности, для чего необходимо их соблюдать. Цель таких занятий – воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Методы проведения занятий.

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение - (создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении).

- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение - (помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях).

- Практические: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом; - по частям. Игровой соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

### **Планируемые результаты**

Личностные результаты освоения программы курса

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
  - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из

спорных ситуаций.

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты освоения программы курса Регулятивные универсальные учебные действия:

- освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;

- формирование умений ставить цель – создание творческой работы, планировать достижение этой цели, создавать вспомогательные эскизы в процессе работы;

- соотнесение целей с возможностями
- определение временных рамок
- определение шагов решения задачи
- видение итогового результата
- распределение функций между участниками группы
- планирование последовательности шагов алгоритма для достижения цели;
- поиск ошибок в плане действий и внесение в него изменений.

Познавательные универсальные учебные действия:

- умение задавать вопросы
- умение получать помощь
- умение пользоваться справочной, научно-популярной литературой, сайтами.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании)
- способность принять другую точку зрения, отличную от своей;
- способность работать в команде;
- выслушивание собеседника и ведение диалога.

Предметные результаты освоения программы курса Знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- историческое развитие баскетбола в России. Уметь:

- Выполнять стойку баскетболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, броски мяча в корзину с места.

- Выполнять стойку баскетболиста, повороты на месте и в движении,

остановки на месте, в движении, броски мяча в корзину с места, с передачей мяча.

- Выполнять стойку баскетболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, в движении, броски мяча, ведения мяча, передачи мяча, ловля мяча, штрафной бросок. соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой. **Механизм оценивания образовательных результатов**

Учёт знаний обучающихся проводится путём проведения диагностики (входящей, промежуточной и итоговой). Форма учёта знаний может быть следующей:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и областного масштаба.

Контрольные тесты и упражнения проводятся 2 раза в год.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

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

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

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

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега	35	45
5.	(см)		
	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы	5,0	6,0
	двумя руками: сидя (м)	7,5	9,5
	в прыжке с места (м)		

#### Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3

1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площади	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху,	8
5.	снизу Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

### **Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы**

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства образования Российской Федерации от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», правила внутреннего распорядка обучающихся МАОУ СОШ № 57, локальные акты МАОУ СОШ № 57.

Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся. Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей 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.

### **Материально-технические условия.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, а также наличие волейбольных мячей для каждого ученика -15 штук, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных-5, сетка волейбольная - 2 штуки.

№	Тема занятий	Кол-во часов	Элементы содержания.
1.	Техника перемещений	4 ч.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
2.	Прием. Передача Подача мяча	4ч.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.
		4ч.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
		4 ч.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
		4 ч	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.
		4 ч.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол
		4 ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с
		2 ч.	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
		2 ч.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
		10 ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.

		2 ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		2 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		4 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра волейбол.
		10ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол
3.	Нападающий удар. Блокирование	10ч.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
4ч.		Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
4 ч.		Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
4.	Тактика игры в нападении	4 ч.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		10 ч	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.
		10 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
		10 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.

5.	Тактика игры в защите	4 ч.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
	Организация и проведение соревнований	4 ч.	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек.
	Самостоятельная работа	24 ч.	Кроссовая подготовка Индивидуальное владение мячом Теоретическая подготовка
	Итого	144 ч.	

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 года обучения**

Рабочая программа представляет собой обоснование оптимальных и наиболее эффективных для данного объединения (группы) содержания, форм, методов и приемов организации образовательной деятельности на текущий учебный год в соответствии с возрастными, психологическими и иными индивидуальными особенностями учащихся.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния волейбола, правил соревнований по волейболу, техники безопасности, а также



вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки волейболиста и тактико-техническим действиям волейболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, развернувшись лицом вперед. Перемещения приставными шагами: развернувшись лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачив парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху наместе и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общефизическая подготовка .

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1–2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Соревнования. Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

### **Теоретическая подготовка**

1. Развитие волейбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка волейболиста.
4. Техническая подготовка волейболиста.
5. Тактическая подготовка волейболиста.
6. Психологическая подготовка волейболиста.
7. Соревновательная деятельность волейболиста.
8. Организация и проведение соревнований по волейболу.
9. Правила судейства соревнований по волейболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

### **Физическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка
  - 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
  - 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Специальная физическая подготовка
- 1.1. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.
- 1.2. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.
- 1.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.
- 1.4. Упражнения для развития ловкости волейболиста.

№	Тема занятий	Кол-во часов	Элементы содержания.
1.	Техника перемещений	5 ч.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
2.	Прием. Передача Подача мяча	3 ч.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.
		3 ч.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
		3 ч.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
		3 ч.	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.
		3 ч.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.
		15 ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с
		2 ч.	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
		3 ч.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
		3 ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.

		3 ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		2 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		3 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра волейбол.
		20ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол
3.	Нападающий удар. Блокирование	3 ч.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		3 ч.	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		3 ч.	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
4.	Тактика игры в нападении	3 ч.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		15 ч	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.
		15 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
		15 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.

5.	Тактика игры в защите	15 ч.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
	Организация и проведение соревнований	15 ч.	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 8-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ
	Самостоятельная работа	20 ч.	Кроссовая подготовка Индивидуальное владение мячом Теоретическая подготовка
	Итого	180 ч.	

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

Рабочая программа представляет собой обоснование оптимальных и наиболее эффективных для данного объединения (группы) содержания, форм, методов и приемов организации образовательной деятельности на текущий учебный год в соответствии с возрастными, психологическими и иными индивидуальными особенностями учащихся.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений. Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния волейбола, правил соревнований по волейболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия

проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки волейболиста и тактико-техническим действиям волейболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, развернувшись лицом вперед. Перемещения приставными шагами: развернувшись лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общефизическая подготовка .

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1–2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Соревнования. Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

### **Теоретическая подготовка**

1. Развитие волейбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка волейболиста.
4. Техническая подготовка волейболиста.
5. Тактическая подготовка волейболиста.
6. Психологическая подготовка волейболиста.
7. Соревновательная деятельность волейболиста.
8. Организация и проведение соревнований по волейболу.
9. Правила судейства соревнований по волейболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

### **Физическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка
  - 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
  - 1.2. Подвижные игры.
  - 1.3. Эстафеты.
  - 1.4. Полосы препятствий.
  - 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
- Специальная физическая подготовка
  - 1.1. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.
  - 1.2. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.
  - 1.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.
  - 1.4. Упражнения для развития ловкости волейболиста.

### **Контроль над реализацией программы**

Важным моментом работы по данной программе является отслеживание результатов. Контроль позволяет определять степень эффективности

обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет детям, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат в коллективе.

Контроль степени результативности реализации образовательной программы может проводиться в различных формах.

С целью проверки теоретических знаний можно использовать соревнования, игры, карточки, устные опросы.

О сформированности практических умений и навыков свидетельствует правильное выполнение всех элементов волейбола.

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1				очная	2	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Спорт . зал	Тестирование
2				очная	2	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Спорт . зал	Тестирование
3				очная	1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Спорт . зал	Техника выполнения
4				очная	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	Спорт . зал	Техника выполнения
5				очная	1	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	Спорт . зал	Техника выполнения
6				очная	2	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Спорт . зал	Техника выполнения



7				очная	1	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Спорт . зал	Техника выполнения
8				очная	2	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Спорт . зал	Техника выполнения
9				очная	1	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Спорт . зал	Техника выполнения
10				очная	2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	Спорт . зал	Техника выполнения
11				очная	1	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	Спорт . зал	Техника выполнения
12				очная	2	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	Спорт . зал	Техника выполнения
13				очная	1	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	Спорт . зал	Техника выполнения

14				очная	2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	Спорт . зал	Техника выполнения
15				очная	2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	Спорт . зал	Техника выполнения
16				очная	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	Спорт . зал	Техника выполнения
17				очная	2	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	Спорт . зал	Техника выполнения
18				очная	2	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	Спорт . зал	Техника выполнения
19				очная	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	Спорт . зал	Техника выполнения
20				очная	2	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	Спорт . зал	Техника выполнения
21				очная	1	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	Спорт . зал	Техника выполнения
22				очная	2	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спорт . зал	Техника выполнения

23				очная	1	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спорт . зал	Техника выполнения
24				очная	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спорт . зал	Техника выполнения
25				очная	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спорт . зал	Техника выполнения
26				очная	1	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спорт . зал	Техника выполнения
27				очная	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Спорт . зал	Техника выполнения
28				очная	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Спорт . зал	Техника выполнения
29				очная	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Спорт . зал	Техника выполнения
30				очная	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Спорт . зал	Техника выполнения
31				очная	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Спорт . зал	Техника выполнения

32				очная	2	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спорт . зал	Техника выполнения
33				очная	1	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спорт . зал	Техника выполнения
34				очная	2	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спорт . зал	Техника выполнения
35				очная	1	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спорт . зал	Техника выполнения
36				очная	2	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спорт . зал	Техника выполнения
37				очная	1	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спорт . зал	сдача нормативных требований.
38				очная	2	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спорт . зал	сдача нормативных требований.
39				очная	1	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Спорт . зал	сдача нормативных требований.
40				очная	2	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	Спорт . зал	сдача нормативных требований.

41				очная	2	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	Спорт . зал	сдача нормативных требований.
42				очная	1	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	Спорт . зал	сдача нормативных требований.
43				очная	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спорт . зал	сдача нормативных требований.
44				очная	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	Спорт . зал	сдача нормативных
						Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		требований.
45				очная	1	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спорт . зал	сдача нормативных требований.
46				очная	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спорт . зал	сдача нормативных требований.
47				очная	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спорт . зал	сдача нормативных требований.
48				очная	1	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спорт . зал	сдача нормативных требований.
49				очная	2	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спорт . зал	сдача нормативных требований.

50				очная	2	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спорт . зал	сдача норматив ных требовани й.
51				очная	1	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спорт . зал	сдача норматив ных требовани й.
52				очная	2	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 8-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	Спорт . зал	сдача норматив ных требовани й.
53				очная	2	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 8-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ.	Спорт . зал	сдача норматив ных требовани й.
54				очная	1	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 8-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	Спорт . зал	сдача норматив ных требовани й.
55				очная	2	Кроссовая подготовка Индивидуальное владение мячом Теоретическая подготовка	Спорт . зал	сдача норматив ных требовани й.
56				очная	2	Кроссовая подготовка Индивидуальное владение мячом Теоретическая подготовка	Спорт . зал	сдача норматив ных требовани й.
57				очная	2	Кроссовая подготовка Индивидуальное владение мячом Теоретическая подготовка	Спорт . зал	сдача норматив ных требовани й.
58				очная	2	Кроссовая подготовка Индивидуальное владение мячом Теоретическая подготовка	Спорт . зал	сдача норматив ных требовани й.
59				очная	2	Кроссовая подготовка Индивидуальное владение мячом Теоретическая подготовка	Спорт . зал	сдача норматив ных требовани й.

60				очная	2	Кроссовая подготовка Индивидуальное владение мячом Теоретическая подготовка	Спорт . зал	сдача норматив ных требовани й.
61				очная	2	Кроссовая подготовка Индивидуальное владение мячом Теоретическая подготовка	Спорт . зал	сдача норматив ных требовани й.
62				очная	2	Кроссовая подготовка Индивидуальное владение мячом Теоретическая подготовка	Спорт . зал	сдача норматив ных требовани й.
63				очная	2	Кроссовая подготовка Индивидуальное владение мячом Теоретическая подготовка	Спорт . зал	сдача норматив ных требовани й.
64				очная	2	Кроссовая подготовка Индивидуальное владение мячом	Спорт . зал	сдача норматив

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол»
1.	Начало учебного года	2 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	4 и 5 раз в неделю
5.	Количество часов	324 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	09.09.2024-31.05.2025

### Рабочая программа воспитания

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

- гражданско-патриотическое
- нравственное и духовное воспитание;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуальное воспитание;
- здоровьесберегающее воспитание;
- правовое воспитание и культура безопасности;
- воспитание семейных ценностей;
- формирование коммуникативной культуры;
- 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 по футболу в спортивном зале, на улице	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к Оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь май
4.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, Нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
6.	Беседа о празднике «8марта»	Гражданско-патриотическое, Нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
7.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

#### Список литературы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
3. Порядок организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008

4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москвы «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации, режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
6. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. Луткова Н.В., Минина Л.Н. Игры в тренировке волейболистов: Учебно-методическое пособие.
7. СПб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2011г.
8. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка волейболистов: Учебное пособие/Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по волейболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2011г. - 134 с.
9. Гомельский А.Я. Волейбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 2010г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
10. Вуден Д. Современный волейбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с.
11. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного волейболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2011.
12. Д.И. Нестеровский. Волейбол. Теория и методика обучения. 4- издание.