

**I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» является модифицированной и разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16,ст.17,ст.75, ст.79)

- приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказом от 30.09.2020 года №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года №196»

- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18 ноября 2015 года;

- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);

- СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

- Приказ Министертва образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- Методические рекомендации от 20 марта 2020 года по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

- письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК- 2563/05 « О методических рекомендациях» вместе с (Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

- приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. №882/391 « Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень реализации программы** – базовый (основной).

**Актуальность программы.** Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Обоснование новизны программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Педагогическая целесообразность -** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Адресат дополнительной общеразвивающей** **программы**: данная программа предназначена для учащихся в возрасте 14-17 лет.

**Объем и срок освоения программы:**

1 год- 324 часа

2 год– 324 часа

Всего - 648 часа

**Формы обучения**: Обучение по программе ведется с использованием различных форм: очное обучение, (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"), электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

При необходимости возможна реализация программы с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При реализации ДОТ занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн.

Основными элементами системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются: образовательные онлайн-платформы (электронная платформа для видеозанятий - занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн); цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Продолжительность занятия в дистанционном формате: 2 академических часа, в которые входит 30 минут занятия с применением интернет-платформ для дистанционного обучения (он-лайн), остальное время отводится на выполнение творческих заданий и индивидуальные консультации с учащимися (оф-лайн).

Организуя образовательный процесс педагоги используют следующие **методы обучения:**

* Словесный – подача нового материала;
* Наглядный – обращение к образам, помогает ребенку почувствовать, понять окружающий мир.
* Практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.
* Демонстрационный – показ моделей, предметов, презентаций.
* Метод стимулирования познавательного интереса.
* Наблюдение и анализ.
* Иллюстративный – используется в сочетании с вербальным (словесным) методом, показ плакатов, схем, картин, зарисовок и т.д.

Практические и теоретическое.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

**Состав группы:**участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 6 до 12 человек.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.

2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.

3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.

4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.

5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

6.Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

**Режим занятий:** понедельник, вторник, пятница с 19ч.00 мин.

Продолжительность занятий установлена на основании СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Продолжительность одного занятия - 45 минут, между занятиями 15-минутные перерывы.

Занятия проводятся три раза в неделю, по 3 часа: первая часть занятия длится 45 минут, за которой следует перерыв (15 минут), вторая часть занятия также составляет 45 минут, организационный момент – 15 минут, за которым следует занятия длится 45 минут.

**1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

**Задачи реализации программы:**

**Образовательные:**

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры –волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.

- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,

- Овладение умениями и навыками игры в волейбол.

- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.

- Воспитание интереса к волейболу.

**Развивающие:**

- Развитие спортивных способностей обучающихся.

- Развитие желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года.

**Воспитательные:**

- Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

**1.3. Содержание программы**

**Учебно-тематический план обучения 2023-2024г.**

**1 год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | **Общая физическая подготовка** | **90** | **15** | **85** | Контрольное упражнение |
| 1.1 | Основы методики обучения в волейболе | 10 | 10 |  |  |
| 1.2 | Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)  Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)  Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. | 20 | 5 | 15 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 1.3 | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх | 20 |  | 20 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 1.4 | ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. | 20 |  | 20 |  |
| 1.5 | Нападающий удар через сетку | 20 |  | 30 |  |
| **2.** | **Техника нападения** | **120** | **5** | **160** | Контрольное упражнение |
| 2.1 | Командные тактические действия в нападении, защите.  Двухсторонняя учебная игра.  Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | 20 |  | 40 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 2.2 | Игры развивающие физические способности.  Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | 80 |  | 90 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 2.3 | Блокирование нападающих ударов | 20 | 5 | 30 |  |
| **3.** | **Игра по правилам с заданием** | **39** | 6 | **53** | Контрольное упражнение |
| 3.1 | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. | 20 | 2 | 23 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 3.2 | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками  Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. | 19 | 2 | 30 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 3.3 | **Основы техники и тактики игры** | 3 | 2 | 3 |  |
|  | **Итого** | **324** | **26** | **298** |  |

**2 год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | **Обучение технике перемещения и передачи мяча** | **180** | **1** | **189** | Контрольное упражнение |
| 1.1 | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх | 100 | 1 | 99 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 1.2 | Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах.  Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача.  Верхняя передача мяча. | 50 |  | 60 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 1.3 | Система игры в защите. | 20 |  | 10 |  |
| **2.** | **Игра по правилам с заданием** | **102** |  | **134** | Контрольное упражнение |
| 2.1 | Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. | 60 |  | 90 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 2.2 | Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.  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. | 42 | - | 64 | тестирование на знание правил соревнований и терминологии |
|  | **Итого** | **324** | **1** | **323** |  |

**Содержание программы обучения.**

**1 год**

1. **Обучение технике перемещения и передачи мяча.**

**Теория:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

**Практика:**

Отработка приемов.

**Форма контроля:**Техническая подготовка (ТП)

(Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).

1. **Техника нападения**

**Практика:**Отработка приемов. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в волейбол.

Игра «Волейбол». Подача в прыжке.

**Форма контроля:** Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

1. **Игра по правилам с заданием**

**Практика:** Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

**Форма контроля**: Специальная физическая подготовка (СФП)

 (Подвижные игры. Эстафеты).

**2 год**

1. **Обучение технике перемещения и передачи мяча.**

**Теория:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

**Практика:**

Отработка приемов.

**Форма контроля**: Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

Контрольно-оценочные и переводные испытания

1. **Игра по правилам с заданием**

**Практика:** Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

**Форма контроля**: Контрольно-оценочные и переводные испытания

**1.4. Планируемые результаты.**

**Планируемые  результаты и способы проверки их результативности**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы дополнительного образования**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы  по    волейболу являются следующие умения:

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметными результатами** освоения учащимися  содержания программы по волейболу   являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения  учащимися  содержания программы по волейболу  являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития волейбола   характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять выбранный вид спорта  как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками , выделять отличительные признаки и элементы.

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

***проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач***

             В конце  обучения учащиеся будут ***узнают***:

* физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля  за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
* понятия «Техника игры», «Тактика игры»
* правила игры
* первичные навыки судейства.

**научатся**:

* технически правильно осуществлять двигательные  действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* 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.
* владеть основными техническими приемами
* применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом

**Предметные результаты**:

-знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;

-формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;

-формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;

-овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

**II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1. Календарный учебный график программы «Волейбол» на 2023-2025учебный год.**

Год обучения: второй

Количество учебных недель:

Количество учебных дней:

Сроки учебных периодов: 1 год с 01.09.2023 по 05.06.2024;

2 год с 01.09.2024 по 05.06.2025г.

**1 год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | Коллективная | **Форма контроля** | **Примечание** |
| 1 | сентябрь | 01.09.-08.09 |  | Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |  |
| 2 | сентябрь | 11.09.-15.09 |  | Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)  Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)  Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |  |
| 3 | сентябрь | 18.09-29.09 |  | Командные тактические действия в нападении, защите.  Двухсторонняя учебная игра.  Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |  |
| 4 | октябрь | 02.10-13.10 |  | Игры развивающие физические способности  Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | Коллективная | сдача контрольных нормативов по ОФП |  |
| 5 | октябрь | 16.10-20.10 |  | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |  |
| 6 | октябрь | 23.10-30.10 |  | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещениемПередача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками  Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |  |
| 7 | ноябрь | 01.11-10.11 |  | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |  |
| 8 | ноябрь | 13.11-17.11 |  | Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах.  Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача.  Верхняя передача мяча. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |  |
| 9 | ноябрь | 20.11-29.11 |  | Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. | Коллективная | тестирование на знание правил соревнований и терминологии |  |
| 10 | декабрь | 01.12-08.12 |  | Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.  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. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |  |
| 11 | декабрь | 11.12-15.12 |  | ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра | Коллективная |  |  |
| 12 | декабрь | 18.12-29.12 |  | Приемы мяча. | Коллективная |  |  |
| 13 | январь | 10.01-15.01 |  | Прием мяча с падением. | Коллективная |  |  |
| 14 | январь | 17.01-19.01 |  | Блокирование одиночное | Коллективная |  |  |
| 15 | январь | 22.01-31.01 |  | Блокирование групповое | Коллективная |  |  |
| 16 | февраль | 02.02-09.02 |  | Групповые действия в защите внутри линии и между линиями | Коллективная |  |  |
| 17 | февраль | 12.02-16.02 |  | Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра. | Коллективная |  |  |
| 18 | февраль | 19.02-28.02 |  | Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения. | Коллективная |  |  |
| 19 | март | 01.03-06.03 |  | Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра. | Коллективная |  |  |
| 20 | март | 11.03-15.03 |  | Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра. | Коллективная |  |  |
| 21 | март | 18.03-22.03 |  | Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра. | Коллективная |  |  |
| 22 | март | 25.03-29.03 |  | Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра. | Коллективная |  |  |
| 23 | апрель | 01.04-05.04 |  | Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра. | Коллективная |  |  |
| 24 | апрель | 08.04-12.04 |  | Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра. | Коллективная |  |  |
| 25 | апрель | 15.04-19.04 |  | Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра. | Коллективная |  |  |
| 26 | апрель | 22.04-29.04 |  | Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра. | Коллективная |  |  |
| 27 | май | 01.05-03.05 |  | Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра. | Коллективная |  |  |
| 28 | май | 06.05-10.05 |  | Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра. | Коллективная |  |  |
| 29 | май | 13.05-17.05 |  | Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара. | Коллективная |  |  |
| 30 | май | 20.05-24.05 |  | Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра. | Коллективная |  |  |
| 31 | май | 27.05-31.05 |  | Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра. | Коллективная |  |  |
| 32 | июнь | 03.06 |  | Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра. | Коллективная |  |  |
| 33 | июнь | 05.06 |  | Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра. | Коллективная |  |  |

**Календарный учебный график программы «Волейбол» на 2024-2025 учебный год.**

**2 год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Форма занятия** | **Форма контроля** | **Примечание** |
| 1 | сентябрь | 02.09-06.09 |  | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.  Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. | коллективная | групповые тренировочные занятия |  |
| 2 | сентябрь | 09.09-13.09 |  | Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |  |
| 3 | сентябрь | 16.09-20.09 |  | Система игры в защите. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |  |
| 4 | сентябрь | 23.09-30.09 |  | Приём подачи  Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |  |
| 5 | октябрь | 02.09-04.09 |  | Приём подачи  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. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |  |
| 6 | октябрь | 07.10-11.10 |  | Приём подачи  Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |  |
| 7 | октябрь | 14.10-18.10 |  | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |  |
| 8 | октябрь | 21.10-25.10 |  | Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |  |
| 9 | октябрь | 28.10-31.10 |  | 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. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |  |
| 10 | ноябрь | 04.11-08.11 |  | Верхняя прямая подача в прыжке. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |  |
| 11 | ноябрь | 11.11-15.11 |  | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону | Коллективная |  |  |
| 12 | ноябрь | 18.11-22.11 |  | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4 | Коллективная |  |  |
| 13 | ноябрь | 25.11-29.11 |  | Атакующие удары.  Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |  |
| 14 | декабрь | 02.12-06.12 |  | Нападающий удар по неподвижному мячу Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. | Коллективная |  |  |
| 15 | декабрь | 09.12-13.12 |  | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |  |
| 16 | декабрь | 16.12-20.12 |  | Групповые действия волейболистов  Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи | Коллективная |  |  |
| 17 | декабрь | 23.12-30.12 |  | Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. | Коллективная |  |  |
| 18 | январь | 10.01 |  | Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. | Коллективная |  |  |
| 19 | январь | 13.01. |  | Упражнения на развитие прыгучести.  Прыжковые упражнения с отягощениями и без них.  Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |  |
| 20 | январь | 15.01 |  | Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа.  Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. | Коллективная |  |  |
| 21 | январь | 17.01 |  | Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок). | Коллективная | групповые тренировочные занятия |  |
| 22 | январь | 20.01-24.01 |  | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. | Коллективная |  |  |
| 23 | январь | 27.01-31.01 |  | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. | Коллективная |  |  |
| 24 | февраль | 03.02-07.02 |  | Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |  |
| 25 | февраль | 10.02-14.02 |  | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. | Коллективная |  |  |
| 26 | февраль | 17.02-21.02 |  | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. | Коллективная |  |  |
| 27 | февраль | 24.02-28.02 |  | Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |  |
| 28 | март | 03.03-07.03 |  | Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут. | Коллективная |  |  |
| 29 | март | 10.03-14.03 |  | Совершенствование техники нападающего удара в зону 4. | Коллективная |  |  |
| 30 | март | 17.03-21.03 |  | Совершенствование техники нападающего удара в зону 1. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |  |
| 31 | март | 24.03-31.03 |  | Совершенствование техники нападающего удара в зону 6. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |  |
| 32 | апрель | 02.04-04.04 |  | Совершенствование техники нападающего удара по диагонали. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |  |
| 33 | апрель | 07.04-11.04 |  | Совершенствование техники нападающего удара в зону 5. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |  |
| 34 | апрель | 14.04-17-04 |  | Совершенствование техники нападающего удара в зону 2. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |  |
| 35 | апрель | 21.04-25.04 |  | Совершенствование техники нападающего удара в зону 3. | Коллективная | групповые тренировочные занятия |  |
| 36 | апрель | 28.04-30.04 |  | Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. | Коллективная |  |  |
| 37 | май | 02.05 |  | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов. | Коллективная |  |  |
| 38 | май | 05.05-08.05 |  | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов. | Коллективная |  |  |
| 39 | май | 13.05-16.05 |  | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов. | Коллективная |  |  |
| 40 | май | 19.05-23.05 |  | Совершенствование всех технических приёмов. | Коллективная |  |  |
| 41 | май | 26.05-30.05 |  | Сдача контрольных нормативов. | Коллективная |  |  |

**2.2. Условия реализации программы**

*Материально-техническое обеспечение.* Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;

2. Волейбольная сетка;

3. Методические материалы, рекомендации;

4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);

5. Волейбольные мячи;

6. Набивные мячи;

7. Скакалки;

8. Компрессор для накачивания мячей;

9. Стойки, разметочные фишки и конусы;

10. Гимнастические маты;

11. Секундомер;

12. Свисток.

При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

**2.3.Форма контроля**

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

**2.4. Оценочный материал**

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.  Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.  
Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

**2.5 Методический материал**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении

принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включаются:

метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса;

метод максимальности и постепенности повышения требований;

метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно- тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Методы организации и проведения образовательного процесса: Словесные методы:

• Описание

• Объяснение

• Рассказ

• Разбор

• Указание

• Команды и распоряжения

Подсчёт

Наглядные методы:

• Показ упражнений и техники волейбольных приёмов

• Использование учебных наглядных пособий

• Видиофильмы, DVD, слайды

Жестикуляции

Практические методы:

• Метод упражнений

• Метод разучивания по частям

• Метод разучивания в целом

• Соревновательный метод

• Игровой метод

• Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

• Общефизические упражнения

• Специальные физические упражнения

• Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях

• Подвижные и подготовительные игры.

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, ZOOM, Googl Form, Skype, чаты в Viber и WatsUp., ВКонтакте многие другие; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; email; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

**III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Список литературы для педагога**

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.

2. Банников A.M., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.

5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.

6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.

7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.

8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.

12. Никитушкип В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

**Список литературы для обучающихся и родителей**

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

2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.

3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.

4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.

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