

Управление образования Благовещенского муниципального
округа

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Центр дополнительного образования детей Благовещенского района»



Рассмотрена на заседании
методического
объединения
«13» 02 2023 г.
Протокол №3



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

Физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: базовый

Форма реализации: сетевая

Автор-составитель: Долгоруков А.А.,
педагог дополнительного образования.

с. Волково 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы	2
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы	6
1.3 Содержание программы	8
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	13
2.1 Календарный учебный график.....	13
2.2 Условия реализации программы	20
2.3 Форма аттестации	20
2.5 Методические материалы	23
2.6 Модуль для дистанционного обучения	24
Список литературы	26

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11 2018 г.);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 476 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Постановлением "О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Амурской области";
- Постановлением "Об утверждении и Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Благовещенском районе";
- Уставом МАОУ Новопетровской СОШ;
- Уставом МАОУ ЦДОД Благовещенского МО.

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Волейбол» включает в себя комплекс образовательных блоков и комплекс воспитательных досуговых и оздоровительных мероприятий, которые объединены общей проектной концепцией. Программа носит обучающий, воспитательный, профориентационный и оздоровительный характер.

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

Информация о направленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных волейболистов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

Актуальность.

Согласно проекту концепции развития дополнительного образования

детей до 2030 года, в современном обществе есть острая потребность включения детей в программы отвечающие новому содержанию, учитывающие востребованность на рынке труда современных компетенций.

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например в кругу, на отдыхе. Как вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

Новизна данной 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.

Отличительная особенность программы.

Ключевым отличием данной программы от уже существующих выступает ее ориентированность на реализацию в стенах общеобразовательной школы, реализующей дополнительные программы. В процессе обучения в школе у учащихся формируется потребность в систематических дополнительных занятиях физическими упражнениями. Благодаря данной программе учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом по программе дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Адресат программы.

Адресатами программы выступают учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 10 до 17 лет, без специальной подготовки. Необходимым условием для включения в группу является высокий уровень мотивации к физкультурно-спортивной деятельности. Общее количество – 20 человек.

Объем и срок освоения программы. Программа реализуется на базовом уровне, при этом объем учебной нагрузки составляет 68 часов, срок реализации программы – 1 год.

Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня, приступить к освоению предпрофессиональных программ.

Формы обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Информация об уровне.

Программа реализуется на базовом уровне сложности, предоставляя возможность обучающемуся в условиях образовательного досуга попробовать себя в этом виде спорта. При желании, обучающиеся могут продолжить обучение по данному направлению в течение учебного года. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащихся. Для детей, зачисляемых в объединение, предусматривается обследование в медицинском учреждении один раз в год по месту регистрации с последующим получением медицинской справки о допуске к занятиям по избранному виду спорта.

Формы реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» является сетевой. Взаимодействие осуществляется между МАОУ ЦДОД Благовещенского района и МАОУ Новопетровской СОШ.

Организационные формы обучения.

Обучение проходит в групповой форме.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Всего программой предусмотрено 68 ч. образовательного блока. Один академический час равен 45 минут. Ежеженедельно дети осваивают 2 ак. ч. за 1 день в неделю, с перерывом 15 минут.

Место и сроки проведения.

Место проведения: база школы с. Новопетровка.

Срок реализации: с 26 сентября 2023 года по 21 мая 2024 года.

Наполняемость группы.

Общая численность участников, равна 20 человек.

1.2 Цель и задачи программы

Цель – Создание условий, способствующих формированию разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья посредством обучения игры в волейбол.

Задачи 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
Учебный план**

№ п/п	Название модуля/занятия	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	Самоконтроль/ наблюдение
2	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	-	Самоконтроль/ наблюдение
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	-	Самоконтроль/ наблюдение
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	-	Самоконтроль/ наблюдение
5	Основы методики обучения в волейболе	1	1	-	Самоконтроль/ наблюдение
6	Правила соревнований, их организация и проведение	2	2	-	Самоконтроль/ наблюдение
7	Общая и специальная физическая подготовка	11	1	10	Самоконтроль/ наблюдение
8	Основы техники и тактики игры	32	1	31	Самоконтроль/ наблюдение
9	Контрольные игры и соревнования	6	1	5	
10	Контрольные испытания	6	-	6	
11	Экскурсии, походы, посещения соревнований	6	-	6	Самоконтроль/ наблюдение
	ИТОГО	68	10	58	

Содержание учебного плана

Теоретические занятия – 10 (часов)

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практические занятия – 58 (часа)

Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;

- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

- Упражнения для туловища и шеи.

- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.

- Прыжки.

- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд;

- перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком;

- прыжки;

- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками:

- передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча:

- нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары:

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования.

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Планируемые результаты

В процессе освоения программы обучающиеся:

- освоят теоретические знания в области волейбола; овладеют техникой и тактикой игры в волейбол;
- научатся простейшим способам самоконтроля за физической нагрузкой;
- приобретут опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- будут проявлять устойчивый интерес к занятиям волейболом и демонстрировать высокие результаты физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	
1	Сентябрь	26	16.00 – 17.45	Лекция с элементами беседы	1	Физическая культура и спорт в России.	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль	
		26		Лекция с элементами беседы	1	Сведения о строении и функциях организма занимающихся			
	Октябрь	3	16.00 – 17.45	Лекция с элементами беседы	1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль	
		3		Лекция с элементами беседы	1	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма			
		10	16.00 – 17.45	Лекция с элементами беседы	1	Основы методики обучения в волейболе	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль	
		10		Лекция с элементами беседы	1	Правила соревнований, их организация и проведение			
		17	16.00 – 17.45	Лекция с элементами беседы	1	Правила соревнований, их организация и проведение	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль	
		17		Лекция с элементами беседы	1	Общая и специальная физическая подготовка			
		2	24	16.00 – 16.45	Практика	1	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
			24				16.00 – 17.45		

					Развитие специальных двигательных качеств.	СОШ/ спортивный зал		
		31	16.00 – 17.45	Практика	1	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
		31		Практика	1	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
Ноябрь		07	16.00 – 17.45	практика	1	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
		07		практика	1	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
		14	16.00 – 17.45	Практика	1	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
		14		практика	1	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
		21	16.00 – 17.45	практика	1	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль

3	Декабрь	21		Практика	1	двигательных качеств. Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
		28	16.00 – 17.45	Лекция с элементами беседы	1	Основы техники и тактики игры	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
		28		практика	1	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
		5	16.00 – 17.45	практика	1	Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара;	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
		5		практика	1	Передача мяча сверху двумя руками: передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
		12	16.00 – 17.45	практика	1	Передача мяча сверху двумя руками: передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
		12		практика	1	Подача мяча:- верхняя прямая	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
		19	16.00 – 17.45	практика	1	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
		19		Практика	1	Приём мяча: нижняя передача на точность;	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
		4		26	16.00 – 1.45	Практика	1	Приём мяча: приём мяча снизу

5	Январь				двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	СОШ/ спортивный зал			
		26		Практика	1	Приём мяча: приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль	
		Всего в I полугодии – 28 часов.							
		9	16.00 17.45	Практика	1	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль	
		9		Практика	1	Приём мяча: снизу двумя руками;	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль	
		16	16.00 16.45	Практика	1	Приём мяча: нижняя передача на точность;	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль	
		16	16.00 – 17.45	Практика	1	Приём мяча: приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль	
		23	16.00 16.45	Практика	1	Приём мяча: приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль	
		23	16.00 – 17.45	Практика	1	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль	
		30		Практика	1	Приём мяча: снизу двумя руками;	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль	

6	Февраль	30	16.00 – 17.45	Практика	1	Приём мяча: нижняя передача на точность;	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
		6		Практика	1	Приём мяча: приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
		6	16.00 – 17.45	Практика	1	Приём мяча: приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
		13		практика	1	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
		13	16.00 – 17.45	Практика	1	Приём мяча: снизу двумя руками;	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный	Самоконтроль
		20		Практика	1	Приём мяча: нижняя передача на точность;	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
		20	16.00 – 17.45	Практика	1	Индивидуальные действия. Выбор места при приёме нижней и верхней подач	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
		27		Практика	1	Индивидуальные действия. Определение времени для отталкивания при блокировании	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
		27	16.00 – 17.45	Практика	1	Индивидуальные действия. Выбор приёма мяча посланного через	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль

7	Март					сетку (сверху, снизу, с падением)			
		5		Практика	1	Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль	
		5	16.00 – 17.45	Практика	1	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль	
		12		Практика	1	Приём мяча: снизу двумя руками;	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль	
		12	16.00 – 16.45	Практика	1	Приём мяча: нижняя передача на точность.	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль	
		19	16.00 – 17.45	Лекция с элементами беседы	1	Контрольные игры и соревнования	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль	
		19		Игры и соревнования	1	Контрольные игры и соревнования	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль	
	26	16.00 – 17.45	1		Контрольные игры и соревнования	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль		
	26		1		Контрольные игры и соревнования	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль		
	8	Апрель	2		16.00 – 17.45	1	Контрольные игры и соревнования	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
			2			1	Контрольные игры и соревнования	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
			9	16.00 – 17.45	Контрольные игры и испытания	1	Контрольные испытания	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль

9	Май	9		Контрольные испытания	1	Контрольные испытания	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
		16	16.00 – 17.45		1	Контрольные испытания	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
		16			1	Контрольные испытания	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
		23	16.00 – 17.45		1	Контрольные испытания	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
		23		Практика	1	Практика судейства	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
		30	16.00 – 17.45		1	Практика судейства	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
		30			1	Практика судейства	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
	Май	Контрольные игры и соревнования	7	16.00 – 17.45	1	Подвижные, учебные и контрольные игры	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
			7		1	Подвижные, учебные и контрольные игры	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
			14	16.00 – 17.45	1	Подвижные, учебные и контрольные игры	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
			14		1	Подвижные, учебные и контрольные игры	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
			21	16.00 – 17.45	1	Контрольные соревнования	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль
			21		1	Контрольная игра	МАОУ Новопетровская СОШ/ спортивный зал	Самоконтроль

Всего – 68 часов. 1 полугодие – 28 ч., 2 полугодие – 40ч.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Основной базой занятий является спортивный зал, с волейбольной разметкой площадки, волейбольная сетка.

Материально-техническое оснащение:

- волейбольные мячи;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания;
- гимнастические скакалки;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- баскетбольные и теннисные мячи.

Кадровое обеспечение: Занятия спортивной секции будут проводиться педагогом дополнительного образования МАОУ ЦДОД Благовещенского района Долгоруков А.А. Деятельность педагога регламентируется программой кружка, должностной инструкцией педагога дополнительного образования.

Информационное обеспечение

Информационное обеспечение

Телеграмм-канал МАОУ ЦДОД Благовещенского МО: <https://t.me/dopobrblagraion>

Телеграмм-канал МАОУ Новопетровской СОШ:

Сайт МАОУ Новопетровской СОШ: <https://blgnpk.obramur.ru/>

Страница ВК МАОУ Новопетровской СОШ:

2.3 Форма аттестации

В результате освоения программы учебной дисциплины по основной профессиональной образовательной программе дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол» (далее - Программа)

Обучающийся должен уметь:

- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями;
- Владеть игровыми ситуациями на площадке;
- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Уметь владеть техникой и тактикой игры во время игровых ситуаций на площадке.

Обучающийся должен знать:

- Значение правильного режима для спортсмена;

- Разбор и изучение правил игры в волейбол;
- Роль капитана команды, его права и обязанности;
- Правила использования спортивного инвентаря;
- Причины травм на занятиях по волейболу и их предупреждение.

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование обучающихся по теоретической и практической подготовке. Тестирование по теоретической подготовке не является обязательным и проводится при необходимости, определяемой непосредственно тренером-преподавателем, исходя из оценки текущего контроля за успеваемостью обучающихся. Тестирование по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и технической подготовке. Кроме того, в конце учебного года, согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке.

Основными критериями оценки групп по волейболу являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- уровень освоения занимающимися элементов техники волейбола.
- уровень освоения основ самоконтроля занимающимися.

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

Личностные - обеспечить возможность учащимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами волейбола, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;

Метапредметные - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

Предметные - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Оценочные материалы для оценки результатов освоения программы:

Комплект оценочных материалов разработан на основе рабочей программы по волейболу и учебного плана. Является частью ОПОП дополнительной

общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол».

Формы контроля и оценивания элементов подготовки по основным разделам учебной дисциплины: нормативы, тесты, специальная физическая подготовка, посещаемость, технико-тактическая подготовка, овладение приемами, участие в соревнованиях, тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла – если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по волейболу.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5х6 (Не более 11 с.)	Челночный бег 5х6 (Не более 11,5 с.)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м.)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

2.5 Методические материалы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общезначительная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.

Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	.Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные, областные). Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

2.6 Модуль для дистанционного обучения

Дистанционный блок включает 16 часов на изучение материала программы физкультурно – спортивной направленности «Волейбол».

№ п/п	Название темы дистанционного блока	Кол-во часов	Ссылка в Интернете
1.	История развития волейбола. Правила волейбола.	3	Самостоятельное изучение материала. http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/
2.	Обучение игре. 1. Подводящие упражнения к верхней передачи мяча.	3	1. https://youtu.be/xr15Knh4MOE 2. https://www.youtube.com/watch?v=LdOJqEzY-cQ 3. https://www.youtube.com/watch?v=5lVrFWv_8tl

	2. Упражнение с мячом в паре. 3. Упражнения в парах с двумя мячами		
3.	Обучение игре. 1. Разминка. 2. Нижняя прямая подача. 3. Верхняя передача.	3	1. https://www.youtube.com/watch?v=wT_b5Ki1V9Y 2. https://www.youtube.com/watch?v=RiG4HsT8WCQ 3. https://www.youtube.com/watch?v=1DpZEkas8AI
4.	Обучение игре. 1. Беговые упражнения. 2. Упражнения с мячом в парах. 3. Упражнения. Подачи.	3	1. https://www.youtube.com/watch?v=FPPVQW7OdyE 2. https://www.youtube.com/watch?v=r6VoR0jMrCY 3. https://www.youtube.com/watch?v=PB7fWCbXJ50
5.	Обучение игре. 1. Разминка на месте. 2. Упражнение верхней и нижней передачи.	2	1. https://www.youtube.com/watch?v=xit7yDZguYY 2. https://www.youtube.com/watch?v=oUu_SpBtG34
6.	Обучение игре. 1. СБУ. 2. Разминка на полу.	2	1. https://www.youtube.com/watch?v=6oNfRuP15-I 2. https://www.youtube.com/watch?v=v-iWrUuGn-w

Список литературы

Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. - Омск: СибГАФК, 2002
4. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь»1991.
5. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие - Нижневартовск, 2001
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ -2-е изд.-М: Просвещение, 2012. (Работаем по новым стандартам)»
7. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 20013.
8. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
9. Электронный журнал «Физкультура в школе» №7-12 2012.
10. Электронный журнал «Физкультура в школе» №1-8 2013.

Для детей и родителей:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В. И. Физическая культура. 7-8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.
3. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион.
4. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо.
5. Вуттен, М. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов / М. Вуттен. - М.: ТВТ Дивизион.
6. Гомельский, А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия.
7. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - Москва: Гомельский, Александр. Докажи правоту победой / Александр Гомельский. - М.: Советская Россия, 2019.