

Управление образования Артемовского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 11
от «28» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №2»
/ К.В. Макарова
Приказ № 212
от «28» августа 2023 года



**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Волейбол»**

Направление: внеурочная деятельность
по учебным предметам основной образовательной программы

Возраст обучающихся: 13-14 лет

Срок реализации: 1 год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» 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»

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 - определен ее популярностью 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 программы: данная программа предназначена для учащихся в возрасте 13-14 лет.

Объем и срок освоения программы:

1 модуль- 33 часа

2 модуль – 23 часа

Всего - 72 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 (онлайн), 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: вторник, четверг с 14ч.30 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 один раз в неделю, по 2 часа: первая часть занятия длится 45 минут, за которой следует перерыв (15 минут), вторая часть занятия также составляет 45 минут, организационный момент – 15 минут.

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,
- Владение 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.

Содержание программы

Учебно-тематический план обучения

1 модуль

| № | Название раздела, темы | Количество часов | Формы |
|----------|-------------------------------|-------------------------|--------------|
|----------|-------------------------------|-------------------------|--------------|

| п/п | | Всего | Теория | Практика | контроля |
|-----------|---|-----------|----------|-----------|--|
| 1 | Общая физическая подготовка | 33 | 1 | 32 | Контрольное упражнение |
| 1.1 | Основы методики обучения в волейболе | 1 | | | |
| 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. | 1 | | 1 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 1.3 | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх | 1 | | 1 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 1.4 | ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. | 1 | | 1 | |
| 1.5 | Нападающий удар через сетку | 1 | | 1 | |
| 2. | Техника нападения | 15 | | 4 | 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 | 5 | | 4 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 2.2 | Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | 5 | | 4 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 2.3 | Блокирование | 5 | | 5 | |

| | | | | | |
|-----------|---|-----------|----------|-----------|--|
| | нападающих ударов | | | | |
| 3. | Игра по правилам с заданием | 13 | | 13 | Контрольное упражнение |
| 3.1 | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. | 5 | | 5 | 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. | 5 | | 5 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 3.3 | Основы техники и тактики игры | 3 | | 5 | |
| | Итого | 33 | 1 | 32 | |

2 модуль

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|-----------|--|------------------|----------|-----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Обучение технике перемещения и передачи мяча | 23 | 1 | 22 | Контрольное упражнение |
| 1.1 | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх | 10 | 1 | 9 | 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. | 8 | | 8 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 1.3 | Система игры в защите. | 5 | | 5 | |
| 2. | Игра по правилам с заданием | 16 | | 16 | Контрольное упражнение |
| 2.1 | Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху | 8 | | 8 | тестирование на умение |

| | | | | | |
|-----|--|-----------|----------|-----------|---|
| | стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. | | | | 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. | 8 | - | 8 | тестирование на знание правил соревнований и терминологии |
| | Итого | 39 | 1 | 38 | |

Содержание программы обучения

1 модуль

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).

2. 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». Поддача в прыжке.

Форма контроля: Тактическая подготовка (ТП)

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

3. Игра по правилам с заданием

Практика: Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая поддача. 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 поддача. Верхняя прямая поддача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с поддачи в зону 3. Верхняя прямая поддача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с поддачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с поддачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

Форма контроля: Специальная физическая подготовка (СФП)

(Подвижные игры. Эстафеты).

2 модуль

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 поддачи мяча. Нижняя прямая поддача. Верхняя прямая поддача. Поддача с вращением мяча. Поддача 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

2. Игра по правилам с заданием

Практика: Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая поддача. 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

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;
- психо-функциональные 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 умения 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 2023-2024 учебный год.

Год обучения: второй

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней:

Сроки учебных периодов: 1 полугодие с 01.09.2023 по 30.12.2023;

2 полугодие с 11.01.2024 г. по 31.05.2024 г.

1 модуль

| № | Дата по плану | Дата по факту | Кол-во часов | Тема занятия | Коллективная | Форма контроля | Примечание |
|----------|----------------------|----------------------|---------------------|---|---------------------|--|-------------------|
| 1 | сентябрь | | 1 | Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы | |

| | | | | | | | |
|---|----------|--|---|--|------------------|--|--|
| | | | | лицом вперед | | | |
| 2 | сентябрь | | 1 | Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед- вверх (в опорном положени и) Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлен ии передачи. | Коллекти вная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы | |
| 3 | сентябрь | | 1 | Командн ые тактическ ие действия в нападени и, защите. Двухстор онняя учебная игра. Игры и эстафеты на закреплен ие и совершен | Коллекти вная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы | |

| | | | | | | | |
|---|----------|--|---|--|--------------|--|--|
| | | | | ствование техническ их приемов и тактическ их действий | | | |
| 4 | сентябрь | | 1 | Игры развивающие физические способности Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | Коллективная | сдача контрольных нормативов по ОФП | |
| 5 | сентябрь | | 1 | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы | |
| 6 | сентябрь | | 1 | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещениемПере | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы | |

| | | | | | | | |
|---|----------|--|---|---|--------------|--|--|
| | | | | <p>дача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками</p> <p>Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.</p> <p>Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.</p> | | | |
| 7 | сентябрь | | 1 | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы | |
| 8 | Сентябрь | | 1 | Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы | |

| | | | | | | | |
|----|----------|--|---|--|--------------|--|--|
| | | | | руками в парах. Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя передача мяча. | | | |
| 9 | сентябрь | | 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. | Коллективная | тестирование на знание правил соревнований и терминологии | |
| 10 | Октябрь | | 1 | 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 | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы | |

| | | | | | | | |
|----|---------|--|--|---|--------------|--|--|
| | | | | приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | | | |
| 11 | октябрь | | | ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра | Коллективная | | |
| 12 | октябрь | | | Приемы мяча. | Коллективная | | |
| 13 | октябрь | | | Прием мяча с падением. | Коллективная | | |
| 14 | октябрь | | | Блокирование одиночное | Коллективная | | |
| 15 | октябрь | | | Блокирование групповое | Коллективная | | |
| 16 | октябрь | | | Групповые действия в защите внутри линии и между линиями | Коллективная | | |
| 17 | октябрь | | | Прием мяча: на задней | Коллективная | | |

| | | | | | | | |
|----|--------|--|--|--|--------------|--|--|
| | | | | линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра. | | | |
| 18 | ноябрь | | | Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения. | Коллективная | | |
| 19 | ноябрь | | | Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра. | Коллективная | | |
| 20 | ноябрь | | | Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра. | Коллективная | | |
| 21 | ноябрь | | | Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра. | Коллективная | | |

| | | | | | | | |
|----|---------|--|--|--|--------------|--|--|
| 22 | ноябрь | | | Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки . Учебная игра. | Коллективная | | |
| 23 | ноябрь | | | Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра. | Коллективная | | |
| 24 | ноябрь | | | Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра. | Коллективная | | |
| 25 | декабрь | | | Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра. | Коллективная | | |
| 26 | декабрь | | | Блокирование нападающих ударов: по ходу, | Коллективная | | |

| | | | | | | | |
|----|---------|--|--|---|--------------|--|--|
| | | | | выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра. | | | |
| 27 | декабрь | | | Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра. | Коллективная | | |
| 28 | декабрь | | | Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра. | Коллективная | | |
| 29 | декабрь | | | Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара. | Коллективная | | |
| 30 | декабрь | | | Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра. | Коллективная | | |
| 31 | декабрь | | | Взаимодействие игроков передней линии в | Коллективная | | |

| | | | | | | | |
|----|---------|--|--|--|------------------|--|--|
| | | | | нападени и. Игра. | | | |
| 32 | декабрь | | | Взаимоде йствие игроков задней и передней линии в нападени и и при приеме подачи. Учебная игра. | Коллекти вная | | |
| 33 | декабрь | | | Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра. | Коллекти вная | | |

**Календарный учебный график программы «Волейбол» на 2023-2024 учебный год.
2 модуль**

| № | Дата по плану | Дата по факту | Кол -во час ов | Тема занятия | Форма занятия | Форма контроля | Примечание |
|----|------------------|---------------------|-------------------------|--|------------------|--|------------|
| 34 | январь | | 1 | 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 | коллекти вная | групповые тренировочн ые занятия | |

| | | | | | | | |
|----|--------|--|---|---|--------------|--|--|
| | | | | половины площадки. | | | |
| 35 | январь | | 1 | Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра. | Коллективная | групповые тренировочные занятия | |
| 36 | январь | | 1 | Система игры в защите. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы | |
| 37 | январь | | 1 | Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. | Коллективная | групповые тренировочные занятия | |
| 38 | январь | | 1 | 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 | |
| 39 | январь | | 1 | Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в | Коллективная | групповые тренировочные занятия | |

| | | | | | | | |
|----|---------|--|---|---|--------------|--|--|
| | | | | различных сочетаниях. | | | |
| 40 | январь | | 1 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. | Коллективная | групповые тренировочные занятия | |
| 41 | январь | | 1 | Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. | Коллективная | групповые тренировочные занятия | |
| 42 | февраль | | 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. | Коллективная | групповые тренировочные занятия | |
| 43 | февраль | | 1 | Верхняя прямая подача в прыжке. | Коллективная | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы | |
| 44 | февраль | | | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону | Коллективная | | |
| 45 | февраль | | | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону | Коллективная | | |

| | | | | | | | |
|----|---------|--|--|---|--------------|---------------------------------|--|
| | | | | 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4 | | | |
| 46 | февраль | | | Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенно му партнером; удар с передачи. | Коллективная | групповые тренировочные занятия | |
| 47 | февраль | | | Нападающий удар по неподвижному мячу Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. | Коллективная | | |
| 48 | февраль | | | 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 | |
| 49 | февраль | | | Групповые действия волейболистов Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при | Коллективная | | |

| | | | | | | | |
|----|------|--|--|---|--------------|---------------------------------|--|
| | | | | второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи | | | |
| 50 | март | | | Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. | Коллективная | | |
| 51 | март | | | Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. | Коллективная | | |
| 52 | март | | | 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 | |

| | | | | | | | |
|----|------|--|--|---|--------------|---------------------------------|--|
| 53 | март | | | <p>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 бедра). Нападающий удар с поворотом туловища</p> <p>Индивидуальное блокирование.</p> | Коллективная | | |
| 54 | март | | | <p>Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующей на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).</p> | Коллективная | групповые тренировочные занятия | |
| 55 | март | | | <p>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</p> | Коллективная | | |

| | | | | | | | |
|----|--------|--|--|---|--------------|---------------------------------|--|
| | | | | туловища Индивидуальное блокирование. | | | |
| 56 | март | | | 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 | | |
| 57 | март | | | Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. | Коллективная | групповые тренировочные занятия | |
| 58 | март | | | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. | Коллективная | | |
| 59 | апрель | | | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. | Коллективная | | |

| | | | | | | | |
|----|--------|--|--|---|--------------|---------------------------------|--|
| 60 | апрель | | | Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | Коллективная | групповые тренировочные занятия | |
| 61 | апрель | | | Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут. | Коллективная | | |
| 62 | апрель | | | Совершенствование техники нападающего удара в зону 4. | Коллективная | | |
| 63 | апрель | | | Совершенствование техники нападающего удара в зону 1. | Коллективная | групповые тренировочные занятия | |
| 64 | апрель | | | Совершенствование техники нападающего удара в зону 6. | Коллективная | групповые тренировочные занятия | |
| 65 | апрель | | | Совершенствование техники нападающего удара по диагонали. | Коллективная | групповые тренировочные занятия | |
| 66 | апрель | | | Совершенствование техники нападающего удара в зону 5. | Коллективная | групповые тренировочные занятия | |
| 67 | май | | | Совершенствование техники нападающего удара в зону 2. | Коллективная | групповые тренировочные занятия | |
| 68 | май | | | Совершенствование техники нападающего удара в зону 3. | Коллективная | групповые тренировочные занятия | |
| 69 | май | | | Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение | Коллективная | | |

| | | | | | | | |
|----|-----|--|--|---|------------------|--|--|
| | | | | разминки тренировочны х занятий. | | | |
| 70 | май | | | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов. | Коллект ивная | | |
| 71 | май | | | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов. | Коллект ивная | | |
| 72 | май | | | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов. | Коллект ивная | | |
| 73 | май | | | Совершенство вание всех технических приёмов. | Коллект ивная | | |
| 74 | май | | | Сдача контрольных нормативов. | Коллект ивная | | |

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.

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).

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.

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 включают:

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 основной 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
- Видеофильмы, 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.

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 А.М., 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. Кофмана. - М, 1998.
12. Никитушкин 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.