

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КЕРЧИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Керчи Республики Крым
«Школа №22 имени Героев Аджимушкайских каменоломен»

ОДОБРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ г.Керчи РК «Школа №22 им.Героев
Аджимушкайских каменоломен»
протокол №7 от 25.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ г.Керчи РК «Школа №22
им.Героев Аджимушкайских каменоломен»
Г.В.Чаллыгина
приказ №13 от 25.08.2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Волейбол»

Направленность – физкультурно – спортивная
Срок реализации программы – 1 год
Вид программы - модифицированная
Уровень – стартовый, 1 год обучения
Возраст обучающихся 11 – 16 лет
Составитель: Брескина Елена Алексеевна,
педагог дополнительного образования

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующей **нормативно-правовой основой**:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07. 2020);
2. Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
3. Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
4. Национальным проектом «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 №216);
5. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. 996-р;
6. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
7. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
8. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
11. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
12. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые

программы)»;

13. Письмом Министерства образования и науки РФ от 29.03.16 № ВК- 641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

14. Письмом Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС - 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

15. Об образовании в Республике Крым: законом Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019).

16. Методическими рекомендациями для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы различной направленности «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», Симферополь, ГБОУДПО РК КРИППО, 2021;

17. Приказом Министерства образования, науки и молодежи РК от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

18. Нормативными локальными актами, регламентирующими порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Программа является **модифицированной** и составлена на основе авторской программы - Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха 9-11 классы – М.:Просвещение 2013 г. рекомендованной Министерством просвещения РФ.

Направленность Программы **««Волейбол»»** - физкультурно – спортивная

Актуальность. В настоящее время, из-за большой учебной нагрузки и увлечения компьютерными играми существует проблема недостатка двигательной активности у школьников, и занятия спортом помогают решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития. В процессе игр у детей формируется такие жизненно важные качества как упорство, честность, мужество, смелость, взаимовыручка.

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 подготовленностью самого учителя.

Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Новизна Программы заключается в том, что в ней предусмотрена возможность уделить большее количество времени на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Педагогическая целесообразность Программы объясняется тем, что курс обучения кружка «Волейбол» довольно прост и доступен не только школьникам, но и многим дошкольникам.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Отличительные особенности Программы. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Особенностью Программы является индивидуальный подход и обучение учащихся.

Индивидуальный подход заложен в Программу и имеет два главных аспекта:

Во-первых, воспитательное взаимодействие строится с каждым обучающимся с учётом личных способностей.

Во-вторых, учитываются знания условий жизни каждого обучающегося, что важно в процессе обучения.

Каждый обучающийся является конструктором своего образования, организатором своих знаний.

Программа позволяет обучающимся проявить полученные теоретические знания на практике.

Адресат Программы: обучающиеся мальчики и девочки в возрасте от 11 лет до 16 лет.

Объём Программы. Программа рассчитана на 5 лет и предполагает среднюю сложность предлагаемого материала для освоения содержания. Общее количество часов, необходимых для освоения программы составляет 68 часов.

Срок реализации Программа рассчитана на 5 лет.

Реализация Программы

Уровень обучения	Год обучения	Количество учащихся в группе	Количество часов в неделю	Объём программы	Возраст учащихся
Базовый	5 лет	15 человек	2 часа	68 часов	11-16 лет

Уровень Программы – базовый

Формы обучения и виды занятий.

Обучение по программе происходит в очном формате.

Особенности организации образовательного процесса.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола. Изучение и обучение основам техники волейбола.
- 3 Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом

Наполняемость в группе составляет 15 человек. Состав группы – постоянный.

Режим занятий. Занятия проводятся согласно расписанию, 2 часа в неделю, 68

часов в год.

1.2 Цель и задачи Программы

Цель программы: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны. Для решения этой цели обеспечиваются следующие

Задачи:

Образовательные:

- способствовать закреплению знаний о физической культуре и избранному виду спорта;
- добиться умения использовать знаний об основных двигательных умениях и навыках для составления комплексов упражнений;
- осваивать жизненно важные двигательные умения и навыки в процессе занятий спортом;
- разучить технико-тактические особенности в борьбе куреш и уметь их применять в соревновательной деятельности;
- подготовить и сдать комплекс упражнений на более высокий спортивный разряд;
- способствовать использованию различных систем и видов физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и волейболом;
- формировать умение методически правильно подобрать комплекс физических упражнений для подготовки к сдаче нормативов по волейболу;

Личностные (воспитательные):

- воспитывать чувство патриотизма и ответственности за свою Родину, за свою команду;
- формировать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность;
- воспитывать трудолюбие, ответственность за свои поступки и решения;
- научить эффективно взаимодействовать обучающихся разного возраста и уровня подготовки.

Развивающие:

- формировать умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- научить самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
 - способствовать формированию умения осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в

рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- выстроить понимание оценивания правильности выполнения учебной задачи и собственные возможности её решения;
- сформировать умение выполнять основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- добиться организации учебного сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

1.3 Воспитательный потенциал Программы

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к тренировочным занятиям и уровня личностных достижений учащихся (победы в турнирах и соревнованиях), патриотизма и привлечение родителей к активному участию в воспитательной работе группы. В процессе освоения программы учащимся прививаются традиции и уважение к семье, Родине. На занятиях поддерживается дух взаимопомощи и доброжелательности, формируется дисциплина, самоорганизация, целеустремленность. Вырабатываются приемы по укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости. Большое внимание уделяется ознакомлению с мерами безопасности и самоконтролю по технике безопасности.

Обучающиеся принимают участие в ежегодных соревнованиях.

1.4 Содержание Программы

Учебный план

№	Содержание	Количество		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Развитие волейбола в России.	1	1	-
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	-
3	Общая специальная и физическая подготовка	25	1	24
4	Основы техники и тактики игры	25	1	24
5	Контрольные игры, соревнования	8	-	8
6	Тестирование	8	-	8
	Итого часов	68	4	64

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (1 час).

Правила техники безопасности.

Теоретические занятия

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.

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 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).

Содержание учебного предмета

Вводное занятие. Правила охраны труда и техника безопасности (1 час)

Теория:

Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по волейболу для тренера команды.

Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по волейболу для членов команды.

2. Техническая подготовка (12 часов)

Практика:

Обучение технике игры. Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых для участия в игре, соревновании. Техническая подготовка является необходимой базой для реализации тактических замыслов команды.

Схема разучивания технических приемов. В волейболе разучивание технических приемов игры условно подразделяется на три взаимосвязанных этапа:

Общее ознакомление с приемом – создать правильное, четкое представление о приеме. Для этого надо показать и объяснить изучаемый прием, сообщить основные сведения о его значении.

Разучивание технического приема в упрощенных, специально созданных условиях. В волейболе многие технические приемы очень сложны и их предварительно изучают в упрощенных условиях. Выполнение приема упрощается за счет его расчленения: изменения исходного положения, расстояния, направления, быстроты, силы и т.д.

Разучивание технического приема в усложненных условиях. На данном этапе изучения приема следует постепенно усложнять условия, в которых выполняется прием, и подвести детей к свободному выполнению приема в игре.

- **Стойки:** высокая, средняя, низкая.
- **Передвижения:** шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.
- **Передача сверху:** над собой, длинные, короткие, средние, из зоны в зону, в пределах зоны, высокие, низкие, спиной к партнеру, к сетке.
- **Прием:** двумя руками снизу над собой, двумя руками снизу после подачи, двумя руками снизу от сетки, одной рукой снизу.
- **Подача:** нижняя и верхняя прямые подачи, верхняя прямая в прыжке.
- **Блокирование:** одиночное, групповое.
- **Страховка.**
- **Тактические действия:** индивидуальные, групповые, командные.

1. Передвижения:

- шагом, бегом;
- приставным шагом, двойным шагом;
- прыжками, падениями;
- сочетание способов передвижений.

2. Передачи:

- двумя сверху в опоре;
- двумя сверху назад (за голову) в опоре;
- двумя сверху в прыжке;
- двумя сверху назад (за голову) в прыжке;
- одной сверху над собой в прыжке;
- чередование способов передачи.

3. Прием:

- двумя снизу стоя на месте;
- двумя снизу с выпадом;
- двумя снизу после передвижения;
- двумя снизу назад стоя на месте;
- двумя снизу назад после передвижения;
- одной снизу в падении назад с перекатом на спину;
- одной снизу в падении в сторону на бедро и бок;
- одной снизу в падении вперед на руки – скольжением;
- чередование способов приема.

4. Прием – передачи:

а) мячей, летящих с медленной скоростью:

- двумя сверху вперед стоя на месте;
- двумя сверху вперед после передвижения;

б) мячей ускоренных и скоростных:

- двумя снизу вперед стоя на месте;
- двумя снизу вперед после передвижения.

5. Подачи:

- нижняя прямая;
- верхняя прямая без вращения;
- верхняя прямая с вращением;
- верхняя прямая силовая;
- верхняя прямая в прыжке.

6. Отбивания, нападающие и атакующие удары:

а) отбивания:

- двумя сверху в опоре;
- двумя сверху в прыжке;
- двумя снизу стоя на месте;
- двумя снизу после передвижения;

б) нападающие удары:

- одной сверху в опоре кулаком;
- одной сверху в опоре.

Атакующие удары:

- по ходу разбега ускоренный и скоростной;
- по ходу разбега медленный;
- с переводом;
- с поворотом туловища;
- боковой;
- по блоку за линию;
- с задней линии.

7. Блокирование:

- одиночное зонное с места;
- одиночное зонное после передвижения;
- одиночное лоящее с места;
- одиночное лоящее после передвижения;
- двойное зонное;
- двойное лоящее.

3. Тактическая подготовка (12часов)

Теория:

Под тактикой понимают целесообразное использование техники игры и организацию действия игроков.

В волейболе различают нападающих:

- первого темпа,
- второго темпа,
- связующий.

Нападающий первого темпа – игрок, который обладает надежными действиями в атаке и на блоке и хорошо играет с низких передач.

Нападающий второго темпа – универсально подготовленный игрок, обладающий высокой активностью в организации атакующих и защитных действий.

Связующий игрок должен обладать высокой надежностью вторых передач в различных игровых ситуациях.

Тактика состоит из:

1. Командных действий.
2. Групповых действий.

3. Индивидуальных действий.

Организация командных действий в нападении осуществляется по трем направлениям:

1. Со второй передачи игрока передней линии (3 или 2 зона).
2. Со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки.
3. С первой передачи или откидки.

Групповые действия

Индивидуальные действия

Тактика защиты

Последовательность изучения тактики игры.

1. Индивидуальные действия:

а) выбор места для выполнения:

- передач,
- приема,
- подач,
- отбивания,
- нападающих и атакующих ударов,
- приема атакующих ударов,
- блокирования,
- страховки;

б) выбор способов отбивания мяча:

- через сетку,
- передач,
- приема подач,
- атакующих ударов,
- приема атакующих ударов,
- блокирования;

в) выбор направления:

- передач,
- подач,
- атакующих ударов,
- приема мяча,
- приема – передач,
- чередование способов и направления действий.

2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии при приеме подач,
- взаимодействие игроков передней линии с игроками передней линии при передачах,
- взаимодействие игроков при блокировании,
- взаимодействие игроков задней линии с выходом связующего с задней линии.

3. Командные действия:

- расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач в зоны 2 – 3 – 4,
- расположение команды в «доигровке».

Практика:

Тактика игры и методика обучения.

Стойки. В волейболе игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий.

1. Для выполнения атакующего удара или блокирования – высокая.
2. Для приема подачи – средняя.
3. Для приема атакующего удара или от блока – низкая.

Положение ОЦТ зависит от особенностей игровых ситуаций и характера предстоящих действий.

Стойки различают на:

- 1) устойчивую – одна нога впереди,
- 2) основную – ноги параллельно,
- 3) неустойчивую – ОЦТ на передней трети стопы,
- 4) статичную – неподвижность игрока,
- 5) динамичную – перемигание с ноги на ногу.

В положении стойки руки находятся на уровне пояса, кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед, тело свободно, не напряжено.

Передвижения. Для выполнения игрового приема игрок передвигается по площадке.

При этом в зависимости от характера приема и игровой ситуации игрок использует различные передвижения:

- 1) шагом и бегом,
- 2) приставным шагом – игрок не успевает к мячу,
- 3) двойным шагом – игрок не успевает к мячу,
- 4) скрестным шагом – при блокировании,
- 5) скачком – если необходимо быстро принять мяч.

Рассмотренные способы передвижения часто применяются в сочетании.

Исходные положения. Исходные положения представляют собой позы волейболиста, удобные для выполнения приемов, передвижений.

Независимо от характера игрового приема ИП отличаются некоторой статичностью:

- перед передачей,
- перед приемом снизу,
- перед блокированием,
- перед атакующим ударом.

Передача мяча. Передача – прием игры, с помощью которого создаются условия для взаимодействия команды.

Способы передач:

- двумя руками в опоре,
- двумя руками в прыжке,
- одной рукой в прыжке,
- двумя руками в падении назад, перекатом на спину.

Передачи различают:

1. По направлению:
 - вперед,
 - над собой,
 - назад.
2. По длине:
 - длинные – через зону,
 - короткие – из зоны в зону,
 - укороченные – в пределах зоны.
3. По высоте:
 - высокие – более 2 м,
 - средние – до 2 м,
 - низкие – до 1 м.

передачи могут быть направлены близко к сетке и отдаленные от сетки.

Техника передачи состоит из:

1. исходного положения,
2. встречного движения рук к мячу,
3. амортизации,

4. направления мяча (вылета).

Прием мяча. Технический прием игры, используемый с целью противодействия падению мяча на площадку.

Выделяют: прием подачи, прием в защите, прием – передача.

Способы и варианты приема:

- 1) двумя руками снизу;
- 2) двумя руками сверху;
- 3) одной рукой снизу в падении и перекатом на бедро и спину;
- 4) одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе.

Прием двумя руками снизу.

Положение приема подачи:

Прием мяча производится:

Подача. Подача – это технический прием игры, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является и средством нападения.

В волейболе используются несколько способов подачи:

1. Верхняя прямая с вращением (силовая).
2. Верхняя прямая без вращения (планирующая).
3. Верхняя прямая в прыжке.
4. Нижняя прямая.

Техника подачи состоит из:

1. Исходного положения.
2. Подбрасывания мяча.
3. Замаха.
4. Ударного движения.
5. Опускания рук.
6. Перехода к игровым действиям.

Атакующие удары. Атакующий удар – наиболее эффективный способ завершающих действий команды.

Атакующие удары различают:

а) по направлению:

- по ходу,
- с переводом;

б) по скорости:

- силовые – скоростные,
- кистевые – ускоренные,
- обманные – медленные;

в) по технике:

- прямые,
- боковые.

Атакующий удар состоит из 4-х фаз:

1. Разбег.
2. Прыжок.
3. Удар по мячу.
4. Приземление.

В свою очередь, каждая из этих фаз состоит из микрофаз.

Блокирование. Блокирование – прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. С технической точки зрения, это один из самых сложных приемов.

Способы блокирования:

- одиночное – одним игроком,
- групповое – двумя-тремя игроками.

Расположение блокирующих:

- близко от сетки,
- в высокой стойке,
- руки на уровне плеч,
- стопы параллельны.

Передвижения блокирующих:

- приставными шагами,
- бегом,
- скачком,
- что зависит от расстояния до места атаки.

Техника блокирования:

Перед прыжком игрока;

В момент удара:

После выполнения блокирования.

4. Упражнения общей и специальной физической подготовки (25часов)

Теория: знать и уметь выполнять самостоятельно упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых..выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Подготовительные упражнения

1. Бег на короткие дистанции на различных исходных положений:

- сидя лицом,
- лежа на груди,
- лежа на спине,
- в упоре присев,
- в упоре лежа,
- в приседе и т.д.

2. Бег на короткие дистанции по зрительному сигналу:

- движения рук (вверх, вниз, в сторону и т.д.),
- бросок мяча,
- переставленный предмет и т.д.

3. Бег в максимальном темпе и т.д.

- «челночный бег»,
- бег «елочкой».

4. Бег с изменением скорости на зрительные и слуховые сигналы.

5. Эстафеты.

Все эти упражнения направлены на развитие скорости, так как первоочередная задача игрока – это своевременный выход к быстролетящему мячу и выполнение нужного приема.

Практика:

Специальные упражнения волейболистов.

- Упражнение в передаче мяча в двух шеренгах.
- Передача мяча в движении.
- Упражнение в передаче мяча от стенки после поворота на 360⁰
- Обстрел двумя мячами.
- Совершенствование бокового периферического зрения в прыжке.
- Выполнение «скрытой» передачи в тройках.
- Упражнение в передаче мяча у сетки.
- Упражнение в парах в откидке одной рукой.
- Упражнение в передаче сразу на удар в зону 3.

- Упражнение в передаче сразу на удар в зону 3 и откидки за голову.
- Прием мяча от стенки с перемещением.
- Прием далеких мячей.
- Прием мяча от сетки.
- Прием мячей, идущих в «разрез» между двумя игроками.
- Упражнение в перебивании мяча на сторону противника.
- Траектория подачи.
- Совершенствование сильной подачи в зону 5.
- Подача в «разрез» между игроками.
- Упражнения в нападающих ударах: из зоны 4 с приемом мяча в зонах 1, 6, 5 и 4 противоположной площадки.
- Упражнение в передачах сразу на удар.
- Действия игроков на встречных мячах:
А – поставлен групповой блок: проводить нападающий удар нецелесообразно;
Б – результативнее в этих случаях откидка.

Развитие физических качеств. Комплексы упражнений общего воздействия для всех мышечных групп.

Поднимание и опускание туловища (ног). Специально-подготовительные упражнения для мышц брюшного пресса. Специально-подготовительные упражнения для мышц спины.

5. Основы судейства (1 час). Правила соревнований.

Теория: История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры. Жесты волейбольного арбитра.

Практика: Пробная игра с судейством.

6. Двухсторонняя игра

Теория: Разбор игры, замечания, размещение на поле, стратегия

Практика: Организация и проведение соревнований по волейболу.

7. Итоговое занятие (1 час)

Теория: Подведение итогов, награждение.

1.5. Планируемые результаты

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 **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

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности учащихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Календарный учебный график построен, исходя из следующего:

- ✓ начало учебного года – 01 сентября, конец учебного года – 26 мая;
- ✓ продолжительность учебного года 34 недели;
- ✓ объем программы 68 часов в год.

Учебные занятия проводятся согласно расписанию.

При необходимости с целью вычитки программного материала в полном объеме учебный год может быть продлен (с учетом требований п.п. 1, п.6, ст. 28 Закона «Об образовании в Российской Федерации»).

В случае вычитки программы до окончания учебного года в оставшиеся даты проводятся занятия воспитательного и общеразвивающего характера.

Календарно-тематическое планирование (*Приложение 3*) разрабатывается педагогом самостоятельно в соответствии с требованиями, закрепленными в локальных актах. В случае переносов, уплотнений занятий педагогом дополнительного образования заполняется лист корректировки.

Календарный учебный график

месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь			декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во часов	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Аттестация/ Формы контроля	Входная диагностика											Промежу- точная диагностика, аттестация																Итоговая диагностика, аттестация								
Всего часов 68																																				

2.2 Условия реализации Программы

Материально - техническое обеспечение:

- волейбольная сетка;
- волейбольные мячи
- скакалки;
- шведская стенка с турниками;
- баскетбольные мячи;
- гимнастические маты;
- секундомер;
- свисток

Информационное обеспечение.

- Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.-Волгоград: Учитель, 2006.
- Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992.
- Фидлер М. Волейбол. М., 2002.
- Энциклопедия «Аванта +», 2006

Библиография: :

Список литературы для учителя:

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г. 2.ЖаровК. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
3. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
6. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
1. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
2. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
9. О з о л и н Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002. Список литературы для воспитанников
1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
4. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.
- просмотр Всероссийских соревнований по волейболу.

Кадровое обеспечение.

Программу реализует педагог дополнительного образования: Брескина Елена Алексеевна, высшая категория, педагогический стаж работы – 40 лет.

Методическое обеспечение.

Особенности организации образовательного процесса.

Обучение по Программе происходит в очном формате. Основная форма занятий - групповой урок. Он состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Продолжительность занятия 90 минут, где подготовительная часть 15 мин., основной—60-65 мин., заключительной—10-15 мин.

Цель подготовительной части занятия заключается в организации занимающихся: построение, проверка посещаемости, сообщение задач урока, упражнения в движении. Осуществляется также подготовка организма занимающихся к

предстоящему изучению нового материала в основной части урока, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств. В этой части урока главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты.

В основной части занятия происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. В каждом уроке решаются две-три задачи, одна из которых - главная: либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения.

В задачу заключительной части урока входит организованное завершение занятия. Применяются медленная ходьба, задания на внимание. В конце занятия подводятся его

Изучение некоторых тем возможно в дистанционном режиме.

Используемые педагогические технологии:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы проведения занятий:

Традиционное занятие (подача теоретического материала и практическая часть – игра);

Соревнование (участие в соревнованиях различных уровней, товарищеских встреч);

Методы проведения занятий: переменный, интервальный, соревновательный, метод круговой тренировки, игровой. На занятиях используется показ тренера, учащихся, видеозапись.

Основные принципы построения учебного занятия

1. Принцип постепенности.

Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному».

Правило «от простого к сложному» предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений.

Правило «от легкого к трудному» в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении.

Правило «от известного к неизвестному» осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретенных ранее, на процесс освоения нового упражнения.

Игнорирование этого принципа, стремление к возможно быстрому росту физической подготовленности (форсированная тренировка), не способствует достижению подлинного мастерства и может быть вредным для здоровья и прогресса обучающегося.

2. Принцип цикличности (повторности).

На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний. Принцип цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки. Количество повторения упражнений и интервалы отдыха между ними, в значительной мере зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений. Возникновение утомления обычно служит сигналом к прекращению упражнений, направленных на развитие скорости, силы и координации движений. В этом случае необходим короткий интервал отдыха, после чего упражнение можно повторить. Выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости необходимо продолжать и при наступлении утомления. Осуществление принципа цикличности требует занятий на протяжении недели, месяца, года, ряда лет. Главное при этом - приступать к тренировочному занятию достаточно восстановив силы после предыдущей тренировочной нагрузки.

3. Принцип систематичности.

Требует, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проведению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно, последовательно. Прежде всего, это обеспечение последовательного перехода от развития одних физических способностей к другим, строгого согласования и распределения нового учебного материала с предыдущим. Наряду с этим данный принцип предусматривает оптимальную вариативность используемых средств, методов, нагрузок, форм организации занятий, условий их проведения, что является объективной предпосылкой всестороннего и гармоничного развития личности.

4. Принцип доступности и индивидуализации.

Осуществление этого принципа предполагает проведение занятия с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья.

5. Принцип сознательности и активности.

Предусматривает определение путей творческого сотрудничества педагога и обучающегося при достижении целей в учебно-воспитательном процессе. Его сущность заключается в формировании у обучающихся устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры, в стимулировании их стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе

1. Методы, направленные на приобретение знаний:

- рассказ, объяснение, наблюдение, беседа
- натуральный показ, демонстрация.

2. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

- целостное упражнение
- расчлененное упражнение.

3. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств:

- игровой, соревновательный
- равномерный, переменный, повторный, круговой.

№ п/п	Название раздела, темы	Методы обучения	Формы организации учебного занятия	Педагогические технологии	Дидактические материалы
1.	Вводное занятие. Правила охраны труда и техника безопасности	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Беседа, опрос	Информационно-коммуникативные технологии Здоровьесберегающие технологии	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.
2.	Техническая подготовка	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Технология уровневой дифференциации. Технология личностно-ориентированного обучения. Информационно-коммуникативные технологии. Здоровьесберегающие технологии	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося
3.	Тактическая подготовка	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Технология уровневой дифференциации. Технология личностно-ориентированного обучения.	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося
4.	Упражнения общей	Словесный, наглядный	Групповая с организацией	Технология уровневой	Дидактические

	и специальная физическая подготовки	показ, упражнения в парах, тренировки	индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	дифференциации. Здоровьесберегающие технологии	карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи
5.	Основы судейства. Правила соревнований	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, игровой, соревновательный практические задания, объяснение нового материала.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Технология личностно-ориентированного обучения. Информационно-коммуникативные технологии	Правила судейства, дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи
6.	Двусторонняя игра	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Технология уровневой дифференциации.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи
7.	Итоговое занятие	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	коллективно-групповая	Технология личностно-ориентированного обучения. Информационно-коммуникативные технологии Игровая технология	Грамоты для награждения учащихся, дневники самоконтроля

Алгоритм учебного занятия:

Учебное занятие по волейболу проводится по следующему алгоритму:

1. Подготовительная часть занятия.

- Построение обучающихся по росту, расчет по номерам, переключка.

- Объявление темы занятия и задач на занятие. Задачи должны быть обучающие, развивающие, воспитывающие.

1.1. Теоретическая часть занятия. Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий в зависимости от задач занятия, в начале, в середине, после разминки (если запланировано обучение новым элементам), в конце занятия для подведения итогов по обучению или демонстрации видеоматериалов с анализом техники выполнения элементов. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 5-10 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по волейболу. Проводить анализ ошибок в исполнении технических элементов в волейболе.

- Объяснение, рассказ, опрос по задачам занятия.

- Повторение правил техники безопасности на занятии.

1.2. Разминка общеразвивающая: ходьба и бег с заданием, комплексы упражнений для разминки шеи, рук, корпуса, ног. В разминку можно включать игры, эстафеты, упражнения из смежных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, акробатики, футбола, баскетбола. Упражнения должны быть направлены на разминку мышечной системы организма, кровеносной и дыхательной.

1.3. Разминка специальная: специальные упражнения для разминки, подобранные для решения задач основной части занятия. В специальную разминку подбираются упражнения для разминки тех систем организма, которые будут принимать участие в упражнениях основной части занятия, направленные на разогрев, растяжку, опорно-двигательного аппарата и мышц.

2. *Основная часть занятия* решает задачи, поставленные на занятие. Она может быть направлена на развитие специальных двигательных качеств борца, обучение, выработку навыков и совершенствование технико-тактических элементов в волейболе. Проведение контроля: входящего и текущего (для анализа эффективности процесса обучения).

2.1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости.

2.2. Обучение основам техники, силовая и скоростно-силовая подготовка.

2.3. Обучение основам тактики, развитие общей выносливости.

3. *Заключительная часть занятия* проводится для подведения итогов занятия, восстановительных мероприятий, теоретических занятий, объявления оценок или результатов занятия.

3.1. Объявление итогов занятия и задания для самостоятельной работы.

В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Психологическая подготовка проводится постоянно, в течение занятия.

На занятиях основной упор на занятиях групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля. Особое внимание необходимо уделять патриотическому воспитанию. В процессе занятий рекомендуется формировать чувство ответственности, дисциплины, честности и доброжелательности

2.3. Формы аттестации и контроля

Формы, методы контроля результативности обучения: наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается и динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе.

Цель контроля – выявление соответствия уровня полученных обучающимися знаний, умений и навыков прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи контроля:

- определение уровня теоретической и физической подготовки учащихся в конкретной образовательной области;
- выявление степени форсированности практических умений и навыков в выбранном обучающимися виде спортивной деятельности;
- анализ полноты освоения образовательной программы (или ее раздела) объединения;
- соотнесение прогнозируемых результатов образовательной программы и реальных результатов учебного процесса.

Общие параметры оценивания включают: скорость, выносливость, гибкость, ловкость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в борьбе. При переходе с одного этапа на другой, обучающиеся проходят контрольную аттестацию. Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки обучающихся.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних

обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Входящий контроль применяется в начале обучения, при формировании группы. Ученики сдают тестирование по развитию общих физических качеств, базовых элементов борьбы.

Текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) и осуществляется преподавателем, ведущим занятие.

Промежуточный контроль определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения. Основным методом промежуточной аттестации по программе являются: - метод педагогического наблюдения; - участие в соревнованиях различного уровня; - сдача контрольных нормативов. В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная деятельность. Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Подводятся итоги освоения программы, выполнение специальных комплексов упражнений и участие в соревнованиях.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают возможность развивать не только физические и технические параметры, но и способствует воспитанию и волевых качеств. Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется методика Н. П. Капустина при помощи которой можно определить, насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения. Показатели успеваемости по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру, которая и определяет уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения. Результаты аттестации вносятся в Диагностическую карту (см. Приложение 3.1.) Таблицы 7,8,9.

Оценочные материалы по технико-тактическим действиям и Диагностическая карта по освоению программы представлены в *Приложении 3.1.*

Критерии проведения оценки уровня воспитанности и ценностных ориентаций представлены в *Приложении 3.2.*

Таблица 4.

Критерии оценивания теоретической подготовки

Критерии оценивания	Показатели	Методика диагностики показателя
Теоретическая подготовка	Уровень знаний по ТБ. Основы знаний ЗОЖ. Освоение элементарных технико-тактических знаний	Устный опрос. Викторина «ЗОЖ. Влияние вредных привычек на организм», тестирование, Устный опрос. Викторина
Физическая подготовка	Уровень физической подготовленности	Тестирование
Духовно-нравственная сфера	Уровень воспитанности Ценностные ориентации	Уровень воспитанности учащихся (методика Н. П. Капустина)*
Эмоционально-волевая сфера	Самоконтроль, саморегуляция	Наблюдение

* методика проведения оценки представлена в Приложении 3.2.

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого 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 годового цикла

В конце учебного года все учащиеся группы 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.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Таблица 5.

Вид контроля, раздел	Прогнозируемый результат	Способы и критерии отслеживания	Форма фиксации и предъявления образовательных результатов
Вводное занятие. Правила охраны труда и техника безопасности вводный	Знать правила техники безопасности на занятиях секции «Волейбол» Уметь обеспечить безопасность на занятии	Наблюдение и контроль тренера	Журнал по технике безопасности Устный опрос: Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по волейболу
Техническая подготовка текущий	Знать технику элементов игры в волейбол Уметь выполнять технические элементы	Наблюдение и контроль тренера за процессом выполнения технических упражнений	Выполнение тестов по технической подготовке, контрольные игры
Тактическая подготовка текущий	Знать тактические приёмы игры в волейбол Уметь применять тактические приёмы во время игры	Наблюдение и контроль тренера за процессом выполнения тактических упражнений	Выполнение тестов по тактической подготовке, контрольные игры
Упражнения общей и специальной физической подготовки текущий зачет	Знать упражнения общей и специальной физической подготовки и применять их на практике.	Наблюдение тренера за физической подготовкой обучающихся.	Составление комплекса общеразвивающих упражнений Сдача нормативов по физической подготовке
Основы судейства. Правила соревнований текущий	Знать правила игры в волейбол и уметь судить матчи по волейболу	Практические занятия Наблюдение тренера за правильностью судейства	Практические занятия по демонстрированию навыков судейства игры в волейбол Тестирование, карточки судьбы, протоколы
Двусторонняя игра текущий	Уметь применять полученные знания во время двусторонней игры в волейбол	Практические занятия	Положение о соревнованиях по волейболу.

			Районные соревнования по волейболу среди школьников
Итоговое занятие итоговый	<p>Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях 	Подведение тренером итогов учебного процесса	Подведение итогов. Награждение лучших игроков коман

	<p>соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 		
--	--	--	--

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Успешной реализации Программы должны способствовать различные виды групповой и индивидуальной работы: открытые занятия, соревнования,

2.4. Список литературы

Для педагога

1. Волейбол. Учебник для спортивных факультетов под ред. А.Г. Айриянца. – М.:, 1998
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) – М.: Советский спорт, 2007
3. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классов // под ред. В. И. Ляха, 2019
4. Методика физического воспитания// под ред. В. И. Ляха. – М., «Просвещение», 2004
5. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. – М., «Дрофа», 2000
6. Методика опережающего обучения детей игре в волейбол.

[free/kursovaya...igre_v_volleybol](#)

7. Обучение игре в волейбол. [festival.1september.ru>articles/573494/](#)
8. [Обучение волейболу | Информационный портал об игре волейбол. VolleyMos.ru](#)

Сайты:

9. [pedsovet.su](#)
10. [www.1september.ru](#)
11. [www.volley.ru](#)
12. [www.mon.gov.ru](#)
13. [www.sportteacher.ru](#)
14. [www.lib.sportedu.ru](#)
15. [www.infosport.ru](#)

Для обучающихся

1. Беляева А.В. , Волейбол - М. «Физкультура и спорт» - 2000
2. Железняк Ю.Л., Юный волейболист – М. 1988
3. Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов. – М.:, 1987
4. Казанкина Т.В., Олимпийская летопись Петербурга; ИПК «Вести», СПб 2002
5. Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и спорт» 2005
6. «Волейбол» Спортивные видео-уроки. [panakapitana.ru>category/volleyball/](#)
7. Спорт в твоём дворе. Обучение волейболу. Тренировки для начинающих. [dvorsportinfo.ru>articles/obuchenie-volejbolu...](#)
8. [www.lib.sportedu.ru](#)
9. [www.volley.ru](#)

3. Приложение

3.1. Оценочные материалы (Приложение 1): критерии оценки освоения Программы, тесты, определяющие физическую, техническую и теоретическую подготовку.

3.2. Методические материалы (Приложение 2): методы, используемые на занятиях, методика Капустина по определению уровня воспитанности.

3.3. Календарно-тематическое планирование (Приложение 3)

3.4. Лист корректировки (Приложение 4)

3.5. План воспитательной работы по программе (Приложение 5)

Таблица 6.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.**Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.**

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м,	13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2

	расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)									
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15 16 17	4 4 5	3 3 4	2 2 2	1 1 1	3 4 4	2 3 3	1 2 2	0 1 1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2x3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2
П. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1

5 попыток в левую и правую половину площадки)										
5. Верхняя	15	6	5	3	2	5	4	2	1	
прямая подача	16	7	5	4	3	5	4	3	2	
на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	17	8	6	4	3	6	4	3	2	
6. Верхняя	15	5	4	2	1	4	3	2	1	
боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	16	7	6	4	2	5	3	2	1	
	17	8	7	5	3	6	5	3	2	

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце каждого раздела в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе.
2. Основные средства закаливания организма.
3. Основные правила режима дня.
4. Что относится к личной гигиене?
5. Правила по технике безопасности на занятиях кружка «Волейбол»
 1. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
 2. Сколько таймов в одном матче?
 3. Какие бывают броски?
 4. Какими бывают передачи?
 5. В каком году образовался волейбол?
 6. Сколько длится матч?
1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
2. Признаки переутомления.
3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
4. Спортивная одежда волейболиста.
5. Основные правила в волейболе.
6. Что такое стандартное положение?
 1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
 2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
 3. Первая помощь при вывихе.
 4. Из чего состоит волейбольный матч?
 5. Какие дополнительные правила используются в игре ?
 6. От чего зависит выбор тактики в игре?
 7. Заслуги наших сборных по волейболу на Олимпийских играх.

МОНИТОРИНГ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы
Организационно-волевые максимум 20 баллов			
1.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	Терпения хватает менее чем на S занятия	1 б
		Терпения хватает более чем на S занятия	5 б
		Терпения хватает на всё занятие	10 б
1.2. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Ребёнок постоянно действует под воздействием контроля из вне	1 б
		Периодически контролирует сам себя	5 б
		Постоянно контролирует сам себя	10 б
Вывод	Уровень сформированности организационно-волевых качеств	Низкий	До 2
		Средний	До 10
		Высокий	До 20

3.2. Методические материалы.

Мониторинг воспитанности учащихся (методика Н.П. Капустина)

Схема предназначена для использования педагогами и включает оценивание 6-ти качеств личности: любознательности, трудолюбия бережного отношения к природе, отношение к секции, красивое в жизни обучающегося, отношение к себе.

По каждому качеству выводится одна среднеарифметическая оценка. В результате каждый обучающийся имеет 5 оценок.

Оценка результатов:

5 – всегда

4 – часто

3 – редко

2 – никогда

1 – у меня другая позиция

Затем 5 оценок складываются и делятся на 5. Средний балл и является условным определением уровня воспитанности.

Средний балл

5 — 4,5 – высокий уровень (в)

4,4 – 4 – хороший уровень (х)

3,9 – 2,9 – средний уровень ©

2,8 – 2 – низкий уровень (н)

Сводный лист данных изучения уровня воспитанности учащихся класса

№ п/п	Фамилия, имя ученика	Любознательность		Прилежание		Отношение к природе		Я и секция		Прекрасное в моей жизни		Средний балл		Уровень воспитанности	
		сам	педа гог	сам	педа гог	сам	педа гог	сам	педа гог	сам	педа гог	сам	педа гог	сам	педа гог

В группе _____ обучающихся

- _____ имеют высокий уровень воспитанности
- _____ имеют хороший уровень воспитанности
- _____ имеют средний уровень воспитанности
- _____ имеют низкий уровень воспитанности

Критерии	САМ	УЧИТЕЛЬ	Итог
1. Любознательность:			
• мне интересно учиться			
• я люблю читать			
• мне интересно находить ответы на непонятные вопросы			
• я всегда выполняю домашнее задание			
• я стремлюсь получать хорошие отметки			

2. Прилежание:			
• я старателен в учебе			
• я внимателен			
• я самостоятелен			
• я помогаю другим в делах и сам обращаюсь за помощью			
• мне нравится самообслуживание в секции и дома			
3. Отношение к природе:			
• я берегу землю			
• я берегу растения			
• я берегу животных			
• я берегу природу			
4. Я и группа:			
• я выполняю правила для обучающихся			
• я выполняю правила внутриклубной жизни			
• я добр в отношениях с людьми			
• я участвую в делах группы и спортивного клуба			
• я справедлив в отношениях с людьми			
5. Прекрасное в моей жизни:			
• я аккуратен и опрятен			
• я соблюдаю культуру поведения			

• я забочусь о здоровье			
• я умею правильно распределять время учебы и отдыха			
• у меня нет вредных привычек			

№	п/п	Фамилия, имя ученика	Любознательность		Прилежание		Отношение к природе		Я и секция		Прекрасное в моей жизни		Средний балл		Уровень воспитанности	
			сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог
1		К.И	4,7	4,6	4	4,4	3,7	5	4	4,4	4,3	4,4	4,14	4,56	X	B
2		Д.С	4,2	4,6	3,6	3,8	4,3	4,2	3,4	4,2	4,2	4,2	3,94	4,2	C	X
3		С.В	4,4	4,2	3,6	3,6	5	4,4	3,4	3,6	3,6	4,2	4	4	X	X

3.3 Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема занятий	Примечание
	По плану	Фактически		
1	02.09		Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале и на уроках по волейболу. Игры на сплочение и знакомство коллектива.	free/kurovaya...igre_v_volleybol
2	04.09.		ИБЖ. Строевые упражнения. Подвижные игры. Развитие быстроты.	free/kurovaya...igre_v_volleybol
3	09.09.		ИБЖ. История физической культуры и спорта в России. Подвижные игры.	free/kurovaya...igre_v_volleybol
4	11.09.		ИБЖ. Стойки и перемещения.	free/kurovaya...igre_v_volleybol
5	16.09.		ИБЖ. Прыжок в длину с места. Челночный бег.	free/kurovaya...igre_v_volleybol
6	18.09.		ИБЖ. Стойки и перемещения. Развитие быстроты и прыгучести.	free/kurovaya...igre_v_volleybol
7	23.09.		ИБЖ. Стойки и перемещения. Прием мяча сверху двумя руками.	free/kurovaya...igre_v_volleybol
8	25.09.		ИБЖ. Правила игры в волейбол. Круговая тренировка.	free/kurovaya...igre_v_volleybol
9	30.09.		ИБЖ. Прием мяча снизу двумя руками.	free/kurovaya...igre_v_volleybol
10	02.10.		ИБЖ. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед-вверх.	free/kurovaya...igre_v_volleybol

11	07.10.		ИБЖ. Вводное тестирование по общей физической подготовке.	free/kurovaya...igre_v_volleybol
12	09.10.		ИБЖ. Разминка. Теоретический рассказ и практический показ. Развитие выносливости.	free/kurovaya...igre_v_volleybol
13	14.10.		ИБЖ. ОРУ, перемещения, прыжки на скакалке, в высоту, возле волейбольной сетки.	free/kurovaya...igre_v_volleybol
14	16.10.		ИБЖ. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема сверху и снизу в парах.	free/kurovaya...igre_v_volleybol
15	21.10		ИБЖ. Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Развитие ловкости и координации.	free/kurovaya...igre_v_volleybol
16	23.10.		ИБЖ. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	free/kurovaya...igre_v_volleybol
17	06.11.		ИБЖ. Круговая тренировка.	free/kurovaya...igre_v_volleybol
18	11.11.		ИБЖ. Измерение антропометрических показателей. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для приема и передач, подач.	free/kurovaya...igre_v_volleybol
19	13.11.		ИБЖ. Комплекс ОРУ на развитие для приема и передач, подач.	free/kurovaya...igre_v_volleybol
20	18.11.		ИБЖ. Передачи мяча сверху двумя руками баскетбольными мячами из положения сед ноги врозь в парах. Волейбольными мячами над собой, стоя в парах.	free/kurovaya...igre_v_volleybol
21	20.11.		ИБЖ. Упражнения для развития быстроты ответных действий, прыгучести.	free/kurovaya...igre_v_volleybol
22	25.11.		ИБЖ. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными	free/kurovaya...igre_v_volleybol

			способами.	
24	27.11.		ИБЖ. Понятие, содержание учебно-тренировочного занятия. Круговая тренировка на развитие силы.	free/kurovaya...igre_v_voleybol
25	02.12.		ИБЖ. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	free/kurovaya...igre_v_voleybol
26	04.12.		ИБЖ. Подвижная игра «Волейбольная лапта».	free/kurovaya...igre_v_voleybol
27	09.12.		ИБЖ. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках.	free/kurovaya...igre_v_voleybol
28	11.12.		ИБЖ. ОРУ с гимнастической скакалкой, с набивным мячом. Передачи мяча сверху двумя руками на стенку.	free/kurovaya...igre_v_voleybol
29	16.12.		ИБЖ. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку.	free/kurovaya...igre_v_voleybol
30	18.12.		ИБЖ. Подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача.	free/kurovaya...igre_v_voleybol
31	23.12.		ИБЖ. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	free/kurovaya...igre_v_voleybol
32	25.12.		ИБЖ. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	free/kurovaya...igre_v_voleybol
33	30.12.		ИБЖ. Подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача, через сетку.	free/kurovaya...igre_v_voleybol
34	13.01.		ИБЖ. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Круговая тренировка.	free/kurovaya...igre_v_voleybol
35	15.01.		ИБЖ. Челночный бег с изменением направления из различных и.п. Подводящие упражнения для приема	free/kurovaya...igre_v_voleybol

			и передач.	
36	20.01.		ИБЖ. Челночный бег с изменением направления из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	free/kursovaya...igre_v_volleybol
37	22.01.		ИБЖ. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	free/kursovaya...igre_v_volleybol
38	27.01.		ИБЖ. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	free/kursovaya...igre_v_volleybol
39	29.01.		ИБЖ. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	free/kursovaya...igre_v_volleybol
40	03.02.		ИБЖ. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	free/kursovaya...igre_v_volleybol
41	05.02.		ИБЖ. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	free/kursovaya...igre_v_volleybol
42	10.02.		ИБЖ. Прием сверху двумя руками нижней прямой поддачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	free/kursovaya...igre_v_volleybol
43	12.02.		ИБЖ. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	free/kursovaya...igre_v_volleybol
44	17.02.		ИБЖ. Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	free/kursovaya...igre_v_volleybol
45	19.02.		ИБЖ. Передачи мяча. Прямой нападающий удар после подброса партнером.	free/kursovaya...igre_v_volleybol

46	24.02.		ИБЖ. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	free/kursovaya...igre_v_volleybol
47	26.02.		ИБЖ. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	free/kursovaya...igre_v_volleybol
48	03.03.		ИБЖ. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	free/kursovaya...igre_v_volleybol
49	05.03.		ИБЖ. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	free/kursovaya...igre_v_volleybol
50	10.03.		ИБЖ. Расстановка игроков по зонам. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. подача мяча. Передачи мяча.	free/kursovaya...igre_v_volleybol
51	12.03.		ИБЖ. Площадка, зоны, расстановка игроков, первая, вторая линии. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	free/kursovaya...igre_v_volleybol
52	17.03.		ИБЖ. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	free/kursovaya...igre_v_volleybol
53	19.03.		ИБЖ. Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	free/kursovaya...igre_v_volleybol
54	24.03.		ИБЖ. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками.	free/kursovaya...igre_v_volleybol
55	26.03.		ИБЖ. Развитие скоростно-силовых способностей. Повторно-серийный метод. Прыжковые и скоростные упражнения на перемещение и прыгучести.	free/kursovaya...igre_v_volleybol
56	07.04.		ИБЖ. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками.	free/kursovaya...igre_v_volleybol
57	09.04.		ИБЖ. Одиночное блокирование. Работа в парах возле волейбольной сетки, разбег, работа ног и рук.	free/kursovaya...igre_v_volleybol
58	14.04.		ИБЖ. Прием и передача мяча. Прыжковая и силовая	free/kursovaya...igre_v_volleybol

			работа на развитие точных приемов и передач.	
59	16.04.		ИБЖ. Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками.	free/kurovaya...igre_v_volleybol
60	21.04.		ИБЖ. Групповые взаимодействия: 2:2; 3:3; 1:3; 2:1. Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту с прямого разбега.	free/kurovaya...igre_v_volleybol
61	23.04.		ИБЖ. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	free/kurovaya...igre_v_volleybol
62	28.04.		ИБЖ. Учебная игра в волейбол. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	free/kurovaya...igre_v_volleybol
63	30.04.		ИБЖ. Верхняя и нижняя прямые подачи.	free/kurovaya...igre_v_volleybol
64	05.05.		ИБЖ. Подвижные игры на развитие общей выносливости.	free/kurovaya...igre_v_volleybol
65	07.05.		ИБЖ. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	free/kurovaya...igre_v_volleybol
66	12.05.		ИБЖ. Упражнения на развитие точных приемов и передач. Групповые взаимодействия: 2:2; 3:3; 1:3; 2:1.	free/kurovaya...igre_v_volleybol
67	14.05.		ИБЖ. Тестирование по технической подготовке: передачи на точность, в парах, над собой.	free/kurovaya...igre_v_volleybol
68	19.05.		ИБЖ. Игра в волейбол по правилам судейства 6:6. Итоги года.	free/kurovaya...igre_v_volleybol

3.4. Лист корректировки
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с заведующим подразделения (подпись)

Педагог ДО _____ (Ф.И.О.)

3.5 ПЛАН

Приложение 5.

индивидуально-воспитательной работы на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Наименование мероприятий	Дата проведения	Ответственный	Отметки о выполнении
1.	Врачебный контроль, самоконтроль.			
2.	Беседа на тему: «Гигиена спортсмена в быту и в зале», «Правила поведения в общественных местах в период гриппа»			
3.	Беседа на тему: «Организация спортивно-массовых мероприятий, проведение соревнований .			
4.	Родительское собрание			
5.	Участие в благоустройстве базы обучения	В теч.года		
6.	Профилактика травматизма	В теч.года		
7.	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях города	Согласно календарного плана		
8.	Участие в мероприятиях к знаменательным датам	Согласно календаря		
9.	Организация спортивно-развлекательного мероприятия к празднованию Нового года			
10.	Проведение всеобщего медосмотра детей	Осень Весна		
11.	Изучение Кодекса олимпийца	Согласно КТП		
12.	Беседа: «Безопасность жизнедеятельности детей в зимний период»			

13.	Беседа: «Пропаганда антитеррористической деятельности»	В течении года		
14.	Лекция «Курение и спорт не совместимы»			
15.	Просмотр фильма о технике и тактике в волейболе.	Ежеквартально		
16.	Беседа: «Правила поведения в дни весенних каникул»			
17.	День победы – праздник советского народа в борьбе с фашизмом			
18.	Праздник, посвященный Дню защиты детей			
19.	Участие в городских соревнованиях.	Согласно календаря		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443710

Владелец Чаплыгина Галина Викторовна

Действителен с 02.05.2025 по 02.05.2026