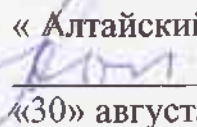


Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кадетская школа - интерна «Алтайский кадетский корпус»

Согласовано
Зам.директора по ВР
КГБОУ «КШИ
«Алтайский кадетский корпус»
 Н.И. Копылова
«30» августа 2022 г.

Утверждено
решение педсовета протокол
№ 1 от «31» августа 2022 г
Председатель педсовета
Г.С.Байраковский
Приказ от 31.08.2022г № 306



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол» на 2022 – 2023 учебный год**

**(физкультурно-спортивная направленность, возраст 15 – 18 лет,
количество часов 140 ч)**

Составил:

Педагог дополнительного
образования Карташов А.В.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи "
- Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст. 12; п. 1, п. 4 ст. 75),
- Концепция развития дополнительного образования детей в алтайском крае на период до 2020 года. Утверждена Распоряжением Администрации Алтайского края от 22 сентября 2015 года N 267-р
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 03 ноября 2018г №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Программа составлена на основе программы: Ю. Д. Железняк. Волейбол. Поурочная программа для спортивных детско-юношеских школ

Направленность: дополнительной образовательной программы секции «Волейбола» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

Актуальность (соответствие государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей). Актуальность – это констатация проблем в развитии и воспитании детей (потребность в общении, укрепление здоровья и т.д.). Отражение условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности в настоящий момент, соответствие современным запросам.

Наиболее острые проблемы дополнительного образования:

- повышение занятости детей в свободное время;
- организация полноценного досуга;
- развитие определенных качеств личности;
- поддержка и развитие талантов;
- адаптация в обществе детей с определенными особенностями;
- физическое развитие и оздоровление детей;
- профессиональная ориентация и т.п.

Отличительные особенности: В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

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

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Состав группы переменный, разновозрастной. Занятия проходят по расписанию два раза в неделю по два часа. Недельная нагрузка 4 ч.

Адресат программы: возраст 15-18 лет, 9-11 классы

Форма обучения: очная

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Личностные:

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные:

Универсальные учебные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать

последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

— наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

— изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения

Предметные (образовательные):

— составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

— составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложнокоординированные упражнения на спортивных снарядах;

— активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

— разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и

— организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы. нападения, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	6	6	-	Беседа, рассказ
2.	Освоение техники передвижений	17		17	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	53		53	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	46		46	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Освоение техники прямого нападающего удараи овладение техникой защитных действий	9		9	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

6.	Овладение тактикой игры в нападении.	3		3	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7.	Овладение тактикой игры в защите	1		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8.	Овладение организаторскими способностями	5	1	4	Учебно-тренировочные игры Соревнования
	ИТОГО:	140	7	133	

Формы проведения контроля/ аттестации:Беседа, рассказ, показ, тренировочные упражнения, работа в группах, учебная игра, педагогическое наблюдение, соревнование.

4. УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов
Раздел 1. Основы знаний		
1	Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол	1
2-6	Организация и судейство соревнований по волейболу.	5
Раздел 2. Освоение техники передвижений		
7-11	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами	5
12-17	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.	6
18-23	Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки	6
Раздел 3. Освоение техники приёмов и передач мяча		
24-29	Передача мяча сверху двумя руками, над собой и после перемещения различными способами. Учебная игра.	6
30-35	Развитие физических качеств: силы. Учебная игра	6
36-41	Система игры со второй передачи игроком передней линии	6
42-46	Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2)	5
47-52	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра.	6
53-58	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи	6
59-64	Перемещение игроков при приёме мяча. Учебная игра. Жестикуляция судей.	6
65-67	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Жестикуляция судей	3
68-70	Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом. Учебная игра	3
71-76	Перемещения игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Учебная игра.	6
Раздел 4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.		
77-82	Приём подачи. Учебная игра. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	6

83-88	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Учебная игра.	6
89-94	Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом.	6
95-99	Стойки основная, низкая; сочетание стоек ● перемещений, способов перемещений. Учебная игра.	5
100-105	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте.	6
106-110	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении	5
111-114	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	4
115-118	Верхняя прямая подача с вращением. Учебная игра	4
119-122	Верхняя прямая подача в прыжке	4
Раздел 5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий		
123-125	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага;	3
126	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	1
127	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	1
128	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них.	1
129	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа.	1
130	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Индивидуальное блокирование	1
131	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Групповое блокирование	1
Раздел 6. Овладение тактикой игры в нападении		
132	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам.	1
133-134	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2	2
Раздел 7. Овладение тактикой игры в защите		
135	Система игры в защите «углом вперед». Учебная игра.	1
Раздел 8. Овладение организаторскими способностями		
136	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами.	1
137	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов	1
138	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов	1
139	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов	1
140	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ.	1
	Всего уроков – 140 часов	140

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел	содержание
--------	------------

1 Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикация судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.
2 Освоение техникой передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)
3 Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.
4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.
5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.
6 Овладение тактикой игры в нападении.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.
7 Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».
8 Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

Универсальные учебные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

— устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

— устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

— устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

— выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

— вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

— описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

— наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

— изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения

Предметные (образовательные):

— составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

— составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложнокоординированные упражнения на спортивных снарядах;

— активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

— разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и

— организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы; нападения, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

7. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных недель: 35

Количество учебных дней: 70

Продолжительность каникул: осенние каникулы с 29.10.22г по 06.11.22г

Зимние каникулы с 29.12.22г по 08.01.23 г

Весенние каникулы с 24.03.23г по 02.04.23г

Дата начала и окончания периода: 01.09.2022 -31.05.2023

Режим занятий:

Год обучения	Режим занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год обучения	2 раза в неделю по 2 часа	4 часа	140 часов

№ п/п	Тема	Кол-во часов в	Дата проведения занятий	Форма проведения занятий	Форма аттестации/контроля
Раздел 1. Основы знаний					
1	Комплектование группы Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол Основные понятия об игре в волейбол.	1	Пн-пт	Беседа, рассказ	Опрос
2-6	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикация судей.	6	Пн-пт	Беседа, рассказ	Опрос
Раздел 2. Освоение техники передвижений					
7-11	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д. Вводный инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол	5	Пн-пт	Показ. Объяснение материала. Тренировочные упражнения. Работа в группах	Учебная игра
12-17	Перемещение игроков при подаче и приеме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Правила игры в волейбол	6	Пн-пт	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах	Педагогическое наблюдение. Учебная игра
18-23	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами. Правила игры в волейбол	6	Пн-пт	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах	Тестирование. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.
Раздел 3. Освоение техники приёмов и передач мяча					
24-29	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра. Основные понятия об игре в волейбол.	6	Пн-пт	Показ. Объяснение материала. Тренировочные упражнения.	Учебная игра

				Работа в группах	
30-35	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра. Основные понятия об игре в волейбол.	6	Пн-пт	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах	Учебная игра
36-41	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра. Основные понятия об игре в волейбол.	6	Пн-пт	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах	Педагогическое наблюдение. Учебная игра
42-46	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра. Основные понятия об игре в волейбол.	5	Пн-пт	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах	Учебная игра
47-52	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра. Основные понятия об игре в волейбол.	6	Пн-пт	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах	Педагогическое наблюдение. Учебная игра
53-58	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	6	Пн-пт	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах	Тестирование. Учебная игра
59-76	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	18	Пн-пт	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах	Тестирование. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов
Раздел. 4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.					
77-82	Приём подачи. Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок	6	Пн-пт	Показ. Объяснение материала. Тренировоч	Учебная игра

	отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.			ные упражнения. Работа в группах.	
83-88	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	6	Пн-пт	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.	Педагогическое наблюдение. Учебная игра
89-94	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м; Учебная игра. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	6	Пн-пт	Показ. Объяснение материала. Тренировочные упражнения. Работа в группах.	Учебная игра
95-99	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	5	Пн-пт	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.	Педагогическое наблюдение. Учебная игра
100-105	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	6	Пн-пт	Показ. Объяснение материала. Тренировочные упражнения. Работа в группах.	Учебная игра
106-110	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. Учебная игра. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	5	Пн-пт	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.	Педагогическое наблюдение. Учебная игра
111-112	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	2	Пн-пт	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.	Учебная игра
113-	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи.	2	Пн-пт	Показ.	Учебная

114	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра Техничко-тактические действия в защите и в нападении.			Объяснение материала. Тренировочные упражнения. Работа в группах.	игра
115-118	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	4	Пн-пт	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.	Педагогическое наблюдение. Учебная игра
119-122	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	4	Пн-пт	Показ. Объяснение материала. Тренировочные упражнения. Работа в группах.	Тестирование. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов
Раздел 5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий					
123-124	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно – тренировочная игра. Правила игры в волейбол	2	Пн-пт	Показ. Объяснение материала. Тренировочные упражнения. Работа в группах.	Учебная игра
125	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра. Правила игры в волейбол	1	Пн-пт	Показ. Объяснение материала. Тренировочные упражнения. Работа в группах.	Учебная игра
126-127	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра Правила игры в волейбол	2	Пн-пт	Показ. Объяснение материала. Тренировочные упражнения. Работа в группах.	Педагогическое наблюдение. Учебная игра
128	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая	1	Пн-пт	Показ. Объяснение материала. Тренировоч	Учебная игра

	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. Учебно – тренировочная игра. Правила игры в волейбол			ные упражнения. Работа в группах.	
129	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 Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра. Правила игры в волейбол	1	Пн-пт	Показ. Объяснение материала. Тренировочные упражнения. Работа в группах.	Учебная игра
130-131	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра. Основные понятия об игре в волейбол	2	Пн-пт	Показ. Объяснение материала. Тренировочные упражнения. Работа в группах.	Тестирование. Учебная игра. Контрольные нормативы.
Раздел 6. Овладение тактикой игры в нападении					
132	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра. Основные понятия об игре в волейбол	1	Пн-пт	Показ. Объяснение материала. Тренировочные упражнения. Работа в группах.	Учебная игра
133-134	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Основные понятия об игре в волейбол	2	Пн-пт	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.	Учебная игра. Тестирование.
Раздел 7. Овладение тактикой игры в защите					
135	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра. Основные понятия об игре в волейбол	1	Пн-пт	Показ. Объяснение материала. Тренировочные упражнения. Работа в группах.	Педагогическое наблюдение. Учебная игра
Раздел 8. Овладение организаторскими способностями					
136-139	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Основные понятия об игре в волейбол	4	Пн-пт	Спортивно-массовое мероприятие	Учебно-тренировочные игры Соревно

					вания
140	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ. Основные понятия об игре в волейбол	1	Пн-пт	Спортивно-массовое мероприятие	Учебно-тренировочные игры Соревнования
	Всего уроков – 140 часов	140			

8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Условия реализации программы:

- условия набора и формирования групп;
- возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения;
- необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы;
- особенности организации образовательного процесса.

Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы: должны быть указаны все необходимые составные реализации программы: сведения о помещении, в котором должны проводиться занятия; необходимо перечислить нужное оборудование, ТСО, инструменты, декорации, костюмы, приборы, станки, химические реактивы, зеркала, грим, микрофоны и т.п.

Кадровое обеспечение реализации программы: необходимо прописать, какие специалисты, кроме педагога дополнительного образования, необходимы для образовательного процесса: концертмейстер, художник-оформитель, аранжировщик, педагоги дополнительного образования других направлений, лаборант и др.

Форма организации деятельности учащихся:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 3 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilьмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуально-групповая.

Обучение проводится на протяжении всего учебного года. Количество обучающихся: 12-15 человек первого и второго года обучения.

Режим занятий: Всего 4 часа в неделю, 140 часов в год.

Вид учебной группы – постоянство учебной группы обязательно, т. к. новый материал базируется на предыдущем, и навыки накапливаются с каждым занятием. Форма занятий соответствует современным образовательным тренировкам, в которых отражен принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы. Планируются следующие формы занятий: беседа, рассказ, теоретические и практические занятия, соревнования

9. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА

В конце каждой тренировки подводятся итоги:

- Анализ тренировочных упражнений;
- Анализ игровой деятельности.

В учебном году проводятся:

- ⇒ соревнования по волейболу;
- ⇒ участие в межшкольных соревнованиях;
- ⇒ различные соревнования.

Планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы).

Личностные результаты – сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности; мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни; результаты, отражающие социальную активность, общественную деятельность (сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.)

Метапредметные результаты – освоенные обучающимися ключевые компетенции (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования), применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Предметные результаты – освоенный обучающимися опыт специфической деятельности по получению продукта/нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта, - навыки или предпрофессиональные/предметные компетенции – конструкторская, техническая, технологическая и т.п.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к волейболу.

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организации спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Рассвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в их выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Составление дневника физической культуры.

10. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Высокий уровень: Глубокое и полное владение содержанием учебного материала, в котором обучающийся легко ориентируется, умеет применить теоретические знания при решении практических ситуаций, выполняет безошибочно все упражнения, умеет работать в команде.

Средний уровень: Полное освоение учебного материала, грамотное его изложение, владение понятийным аппаратом. Иногда выполняет ошибочно часть упражнения, умеет работать в команде.

Низкий уровень: Знание и понимание основных положений учебного материала, Иногда выполняет ошибочно часть упражнения, не умеет работать в команде.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Основы знаний	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Опрос
2	Освоение техники передвижений	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование

			упражнений)	
3	Освоение техники приемов и передач мяча	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
4	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
5	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
6	Овладение тактикой игры в нападении.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
7	Овладение тактикой игры в защите	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование

			знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	
8	Овладение организаторскими способностями	Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ

12. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки пионерских профильных лагерей. М.Изд-во, 1988г.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М. Изд-во, 1978г.
3. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В., Савина М.В. Москва. 2005г.
4. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт. 2005г